ハッスルパーク

12月

Adachi general sports center free paper

総合スポーツセンター

ミニコミ紙

冬の温活

寒さ対策や冷え性改善の秘訣を紹介！

しっかり対策してさむ～い冬も健康に過ごしましょう

adachi general sports center

Established in 1979

121 0063 03 3859 8211

どうして症状は起きるの？

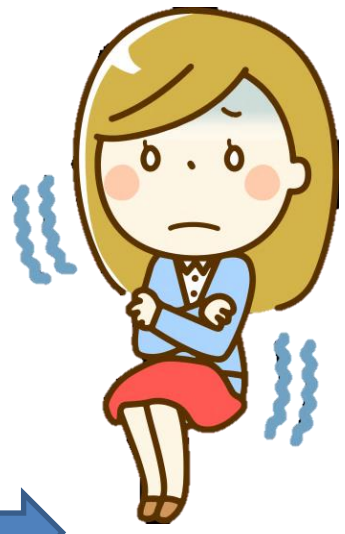
体のしくみや冷えの原因について紹介していきます。

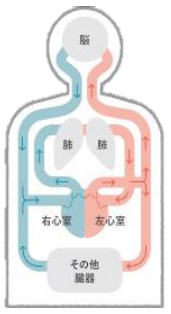
人が体温を保つしくみ

私たちのからだは、血液の流れる量を変化させたり、汗をかいたりすることで、体温を一定に保つよう調整されています。皮膚から寒さを感じるとその情報が脳の自律神経の中枢に伝えられ、ここから体温を一定に保つよう指令が出ます。すると血管を縮めて血液をあまり流さないようにすることで体内の熱を外に逃がしにくくします。

① 皮膚で寒さ・暑さを感じる

② 脳の自律神経より体温を一定に保つよう指令する。





③ 血管を縮めて血液が熱を逃しにくくする。血管を広げて汗をかいて熱を逃がす。

冷え性について

冷え性って何？

冬場にある程度手先や足先が冷たくなるのは、当然のことだと思いますが、外気によって冷やされるのではなく、手と足の先端がかなり温まりにくく、慢性的に冷えているような感覚があるときのことを「冷え性」と呼びます。

主な原因

・自律神経の乱れ・・・

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の指令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。

・皮膚感覚の乱れ・・・

きつい下着や靴などで体を締め付けたりすることで血行が滞り、「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあります。そのため体温調節の指令が伝わりにくくなってしまいます。

・筋肉量が少ない・・・

女性は男性に比べて筋肉が少ない為、筋肉運動による発熱や血液量が少ないことも女性に冷え性が多い原因の一つと考えられています。

・血液循環の悪化や女性ホルモンの乱れなど

冷え性を改善する為の「温活」

冷たいものだけを摂らない

冷たいものの摂りすぎは胃腸の消化活動を押さえ、エネルギー減となる栄養の吸収が妨げられたり、自律神経のバランスを崩す原因になります。冷たい飲み物と食べ物はできるだけ避け、食べるときは常温または温かいものと一緒に摂るようにしましょう。

「のど」「肩こう骨まわり」「太もも」 を温める

のどや首をスカーフやマフラーなどで温めると、体温の保持や自律神経を整えるのに効果的です。また、大きな筋肉のある肩こう骨まわりや太ももはもともと血流が盛んな部位なので、温めることで効率よく冷え改善につながります。

入浴はシャワーで済まさず、湯船につかる

シャワーだけでは体の表面しか温まらないため、湯船によく浸かり、深部を通る血流を促進させることが大切。
心地よいと思う湯温でじんわりと少し汗ばむくらいまでを目安に温まると良いです。

季節の食材を取り入れる

旬の食材には、季節ごとに起こりやすい体調不良を整えてくれる効果があるとされています。
ハッスルパーク11月号では旬の食材を紹介しています。
この中でもかぼちゃやしいたけは冷え性改善にオススメの食材です。

11月号も
見てね！

日中のながら運動

同じ姿勢は血流が悪くなり、冷えにつながる元なので、デスクワーク中には1時間に1回立ち上がり、簡単なストレッチ等を行うことがおすすめです。運動は冷えに効果的なので、軽いエクササイズから日々の習慣に取り入れられるとよいでしょう。

おすすめの食材やストレッチ

おすすめの食材で ホットドリンク

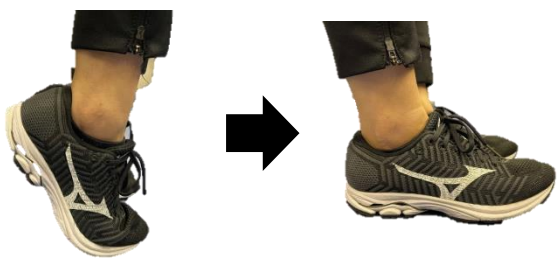
●冬によく食べられる根菜類や発酵食品は体を温めてくれます。これらの食材を使ったレシピを紹介します。

【甘酒アップルジンジャー】

1.りんごと生姜をすりおろす。
2.鍋に甘酒と1で作ったすりおろしと水を入れて軽く煮立たせ、豆乳を加えて沸騰させる直前に火を止める。
3.最後にシナモンやコクの実をお好みで加えて完成。

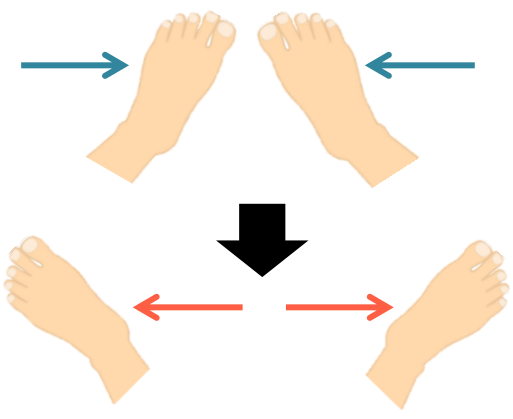
いつでも簡単ストレッチ

●座ってできるつま先立ちほぐし
①転倒しない程度に椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。
②両足のかかとを上げてつま先立ちをし、10秒キープしたらかかとを床におろします。



寝る前に足元ぽかぽか ストレッチ

●寝る前足元ぽかぽかストレッチ
①仰向けに寝て、両足を肩幅より大きく開く。
②足の力を抜き、左右に開いたり閉じたりする。これを10秒間繰り返す。



12月スケジュール / Monthly Schedule

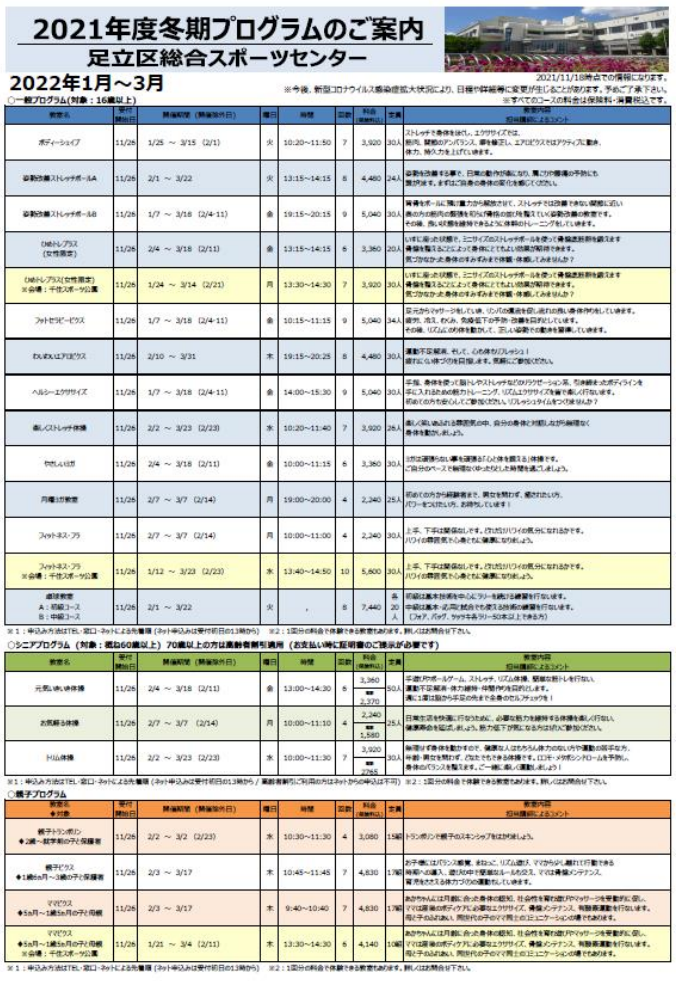
	日付	内容
総スポ	12/13（月）休館日	
	12/15（水）利用者懇談会	
	12/18（土）無料公開日	
	12/29（水）～1/3（月）	年末年始休館

	日付	内容
受付	12/1 （水）屋内施設12月分一般受付開始	
	12/1 （水）屋外施設1月分抽選申込用紙受付開始	
	12/7 （火）屋外施設1月分抽選申込用紙受付締切	
	12/11（土）屋外施設1月分当選者受付開始（~19日）	
	12/23（木）テニスコート1月分一般受付開始	
	12/24（金）野球・運動場1月分一般受付開始	
	12/25（土）屋外施設1月分電話受付開始	
	12/26（日）講座受付開始	

	日付	主催	内容
大会イベント	12/2 （木）		足立区立中学特別支援学級連合球技大会
	12/4 （土）	小学校スポーツ大会運営委員会	小学校ミニバス大会
	12/5 （日）	サッカー協会	親交流大会
	12/5 （日）	SCクラブ	バレーボール大会
	12/11（土）	小学校PTA連合会	秋季卓球大会
	12/12（日）	剣道連盟	ジュニア育成大会
	12/12（日）	サッカー協会	5年生大会
	12/19（日）	卓球連盟	オープン個人戦
	12/19（日）	サッカー協会	クリスマス交流大会
	12/25（土）		関東大学バスケクリスマスカップ
	12/26（日）	新体操連盟	演技発表会

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

教室情報 / School Information


2021年度冬期プログラムのご案内
足立区総合スポーツセンター
2022年1月～3月
2021/11/18時点での情報になります。
※今後、新型コロナウイルス感染症拡大状況により、日程や詳細等に変更が生じることがあります。予めご了承下さい。
○一般プログラム(対象：16歳以上)　※すべてのコースの料金は保険料・消費税込です。

教室名	受付開始日	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	回数	料金（会員料込）	定員	教室内容 担当講師によるコメント
ボディーシェイプ	11/26	1/25 ～ 3/15 (2/1)	火	10:20~11:50	7	3,920	30人	ストレッチと身体を活性、エクササイズでは、前向、開脚のランバランス、腰を曲正し、エアロビクスではアクティブな動き、体力、持久力を上げていきます。
姿勢改善ストレッチポールA	11/26	2/1 ～ 3/22	火	13:15~14:15	6	4,480	24人	姿勢改善する事で、日常の動作が楽になり、筋力が増強の予防にも繋がります。まずは心身の身体の変化を感じてください。
姿勢改善ストレッチポールB	11/26	1/7 ～ 3/18 (2/4・11)	金	19:15~20:15	9	5,040	30人	背骨をポールに預け重力から解放されて、ストレッチでは改善できない硬筋に近い筋のみ筋肉の緊張を和らげ骨格の歪み矯正の部分を整えていく姿勢改善の教室です。その後、骨、体幹を維持するように体幹のトレーニングをしていきます。
Mボトレプラス(女性限定) ※会場：千住スポーツ公園	11/26	2/4 ～ 3/18 (2/11)	金	13:15~14:15	6	3,360	20人	いずれ来たお姿勢で、ヒニライズのストレッチポールを使って骨盤矯正姿勢を調整します 骨盤を整えることによって身体にとてもいい効果が期待できます。 気づかなかった身体のずれやおずれを体験・体感してみませんか？
Mボトレプラス(女性限定) ※会場：千住スポーツ公園	11/26	1/24 ～ 3/14 (2/21)	月	13:30~14:30	7	3,920	30人	いずれ来たお姿勢で、ヒニライズのストレッチポールを使って骨盤矯正姿勢を調整します 骨盤を整えることによって身体にとてもいい効果が期待できます。 気づかなかった身体のずれやおずれを体験・体感してみませんか？
フットセルピラクス	11/26	1/7 ～ 3/18 (2/4・11)	金	10:15~11:15	9	5,040	14人	足元からマッサージをしています。リズムの運動を取り組れた良い身体作りをしています。 疲労、冷え、むみ、免疫低下の予防・改善を目的としています。 その後、リズムにのせ体を動かして、正しい姿勢での動きを習得していきます。
ＥＭＳ＆エアロビクス	11/26	2/10 ～ 3/31	木	19:15~20:25	8	4,480	30人	運動不足解消、そして、心も体もリフレッシュ！ 疲れたい体づくりを目指します。見学にご参加ください。
ヘルシーエクササイズ	11/26	1/7 ～ 3/18 (2/4・11)	金	14:00~15:30	9	5,040	30人	平泳、身体を使った脚トレやストレッチなどのリラクゼーション系、引締まった ボディラインを手に入れるための筋力トレーニング、リズムエクササイズを音で楽しく行ないます。 初めての方も安心してご参加ください リフレッシュタイムをつくりましょう？
楽しくストレッチ体操	11/26	2/2 ～ 3/23 (2/23)	水	10:20~11:40	7	3,920	28人	楽しく笑い溢れる雰囲気の中、自分の身体と対話しながら無理なく身体を動かしましょう。
やさしいヨガ	11/26	2/4 ～ 3/18 (2/11)	金	10:00~11:15	6	3,360	30人	ヨガは運動から、呼を運動が（心と体を調える）体操です。 ご自分のペースで無理なゆったりとした時間を過ごしましょう。
用賀は教室	11/26	2/7 ～ 3/7 (2/14)	月	19:00~20:00	4	2,240	25人	初めての方から経験者まで、興味を惹かれ、感じたいち、パワーをつけたい方、お時間しています！
フィットネス・プラ	11/26	2/7 ～ 3/7 (2/14)	月	10:00~11:00	4	2,240	30人	上半、下半は筋保ないます。ひたむきリリイの気分になれるかです。 パワイの時間でもっと楽とれに筋肉になれよう。
フィットネス・プラ ※会場：千住スポーツ公園	11/26	1/12 ～ 3/23 (2/23)	水	13:40~14:50	10	5,600	30人	上半、下半は筋保ないます。ひたむきリリイの気分になれるかです。 パワイの時間でもっと楽とれに筋肉になれよう。
卓球教室 A：初級コース B：中級コース	11/26	2/1 ～ 3/22	火	,	8	7,440	各20人	初級は基本技術を中心にラリーを続ける練習を行ないます。 中級は基本・応用・試合を中心とする技術の練習を行ないます。 （フォア、バック、サッサ＆ラリー50本以上できる方）

※１：申込み方法は TEL・窓口・ネットによる先着順（ネット申込みは受付初日の13時から）　※２：1回分の料金で体験できる教室もあります。詳しくは問合せ下さい。

○シニアプログラム（対象：概ね60歳以上）70歳以上の方は高齢者割引適用（お支払い時に証明書のご提示がお願いです）

教室名	受付開始日	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	回数	料金（会員料込）	定員	教室内容 担当講師によるコメント
元気いきいき体操	11/26	2/4 ～ 3/18 (2/11)	金	13:00~14:30	8	3,360 ▼ 2,370	50人	平成ボールゲーム、ストレッチ、リズム体操、筋肉を鍛えを行ない。 運動不足解消・体力維持・中間が目的とします。 高に工夫は筋から平足の先まで全身のセルフチェックを！
お気軽な体操	11/26	2/7 ～ 3/7 (2/14)	月	10:00~11:10	4	2,240 ▼ 1,580	25人	日常生活を快適に行なうために、必要な筋力を維持する体操を楽しく行ない、健康寿命を延ばしましょう。筋力低下が気になられた方ご参加ください。
ドリル体操	11/26	2/2 ～ 3/23 (2/23)	水	10:00~11:30	7	3,920 ▼ 2,765	30人	軽度な手足を動かすので、健康なんはたらんく体力のない方や運動の苦手な方、中級・興味を惹おず、だなたもできる体操です。ロボーメ的ジャドルを予防し、身体のバランスを整えます。ご一緒に楽しく運動しましょう！

※１：申込み方法はTEL・窓口・ネットによる先着順（ネット申込みは受付初日の13時から）　※２：1回分の料金で体験できる教室もあります。詳しくは問合せ下さい。

○親子プログラム

教室名 ◆対象	受付開始日	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	回数	料金（会員料込）	定員	教室内容 担当講師によるコメント
親子トランポリン ◆2歳～就学前の子と保護者	11/26	2/2 ～ 3/2 (2/23)	水	10:30~11:30	4	3,080	15組	トランポリンの親子のスキンシップをはじめましょう。
親子ピラス ◆1歳6月～3歳の子と保護者	11/26	2/3 ～ 3/17	木	10:45~11:45	7	4,830	17組	子手機にはバランス感覚、まねっこ、リズム遊び、マットから、離れて行動できる時間の過ごし、遊び方の中で愛着のルールもの交流、ママは身体メンテナンス、育児をさせる体力づくりの運動をしていきます。
ママピラス ◆5ヵ月～1歳5ヵ月の子と母親	11/26	2/3 ～ 3/17	木	9:40~10:40	7	4,830	17組	あかちゃんは月齢に合った身体の認知、社会性を育む遊びやマッサージを中心に、ママは産後のボディケアに必要なエクササイズ、骨盤メンテナンス、和静産業を行ないます。 母子でのふれあい、同世代の子どもママ同士のコミュニケーションの場でもあります。
ママピラス ◆5ヵ月～1歳5ヵ月の子と母親 ※会場：千住スポーツ公園	11/26	1/21 ～ 3/4 (2/11)	木	13:30~14:30	6	4,140	18組	あかちゃんは月齢に合った身体の認知、社会性を育む遊びやマッサージを中心に、ママは産後のボディケアに必要なエクササイズ、骨盤メンテナンス、和静産業を行ないます。 母子でのふれあい、同世代の子どもママ同士のコミュニケーションの場でもあります。

※１：申込み方法はTEL・窓口・ネットによる先着順（ネット申込みは受付初日の13時から）　※２：1回分の料金で体験できる教室もあります。詳しくは問合せ下さい。

○フットサルプログラム

教室名 ◆対象	開催曜日	開催日	時間	料金（保険料込）	定員	教室内容 担当講師によるコメント
親子フットサル教室 ◆4歳～小学3年生の子と保護者	第2・4土(予定)	12月 … 12/12 1月 … 開催週間不可 2月 … 2/6・19 3月 … 3/13・26 ※※予定日時の開催	9:00~10:00	1回 1,220 (4歳～6ヵ月&4月無料)	各10組	親子でコミュニケーションを取りながら、運動ができます。 簡単なテクニックなども挑戦し、ちょっぱ、親子で楽しくボールを蹴る教室です！ ボールを蹴る楽しさを親子で体験しながら、親子の絆をアップさせましょう！
女性限定フットサル教室 ◆16歳以上のお母さん	第2・4土(予定)		10:10~11:40	1回 610	各20人	何かスポーツをはじめたい方、体を動かしたい方、どなたでも参加OKです！ フットサルの基礎から学べますので、一緒に楽しくボールを蹴りましょう！

○子どもプログラム

教室名 ◆対象	受付開始日	開催期間（開催除外日）	曜日	時間	回数	料金（保険料込）	定員	教室内容 担当講師によるコメント
ジュニア陸上A・B ◆A：幼児外基礎 小学生 ◆B：選手育成 小学生	7/26	9/27 ～ 3/7 (10/11・18, 11/6, 12/13・27, 1/3・10, 2/14)	月	A：16:00~17:00 B：17:00~18:00	16	8,160	各25人	自分の身の回りを子どもがわっと楽しがれない子ども、ランニングをはじめ陸上競技に興味を持ってもらえるように「楽しむ」を第一に考え指導します！ みんなで一緒に楽しく取り組むよう！
セリフに体操 ◆4歳～就学前の子ども	11/26	2/4 ～ 3/18 (2/11, 3/4)	金	15:30~16:30	5	1,950	40人	マット、とび箱、鉄棒などの基礎を学び、お遊び一緒に社会性・協調性・巧みな動きを身に付けていきます。
こども体操 ◆小学生	11/26	2/4 ～ 3/18 (2/11, 3/4)	金	16:40~17:40	5	1,950	40人	器械体操の基礎を学び、技術の習得・基礎体力・運動神経の向上を目指します。
こどもトランポリン ◆4歳～小学生	11/26	2/4 ～ 2/25 (2/11)	金	16:30~17:30	3	1,170	24人	みんなで楽しくトランポリンを跳びましょう。※始業中以降は通常付期間 ……一般受付開始日
障がい者でもトランポリン ◆障がいのある2歳～小学生	11/26	2/3 ～ 3/24 (2/17, 3/3)	木	16:30~17:50	6	1,728	15人	障がいのある2歳～小学生を対象にしたトランポリン教室です。 それぞれのお子様の障がい特徴にあった指導します。障がい者割引の料金設定です。 お支払い時に証明書の提示をお願いします。（参加時保護者同伴）
障がい者でもトランポリン ◆知的障がいのある小学生～高校生 会場：台東総合学習センター	11/26	1/18 ～ 3/6	火	16:00~17:30	6	小・中学生 2,304 高校生 3,480	20人	それぞれのお子様の障がい特徴にあった指導します。 障がい者割引の料金設定です。お支払い時に証明書の提示をお願いします。 （参加時保護者同伴）
幼児サッカー ◆4歳～就学前の子ども	11/26	1/7 ～ 3/18 (2/11)	金	15:00~16:15	10	4,400	40人	「ボールが友だち！」楽しくボールあそびから いろいろな動作を入れて楽しく時間を過ごします。
キッズサッカー ◆小学1,2年生	11/26	1/17 ～ 3/7 (2/14)	月	16:00~17:30	7	3,080	40人	ボールに触れることを目的にして、 サッカー、スポーツの楽しさを体験してもらう事を主題に進めます。
チア＆バトンA・B ◆A：4歳～就学前の子ども ◆B：小学生	11/26	2/3 ～ 3/24	木	A：16:20~17:10 B：17:10~18:00	8	2,800	各40人	初心者の方でも楽しく参加できるプログラムを用意します。ポンポン、バトンそれぞれ 自を練習し、発表には、合同発表会を行ない、お互いの練習の成果を発揮します。 楽しくポムのポンポンの振り、バトンの技術を楽しんで下さい。 （初めての参加でポンポンが必要な場合のみ別途2,100円が必要です）
キッズボクシング ◆小学生	11/26	2/1 ～ 3/15 (2/22)	火	16:00~16:50	6	3,060	15人	背に合わせて体を動かす事を楽しむのクラスです。 簡単なステップからパンチ！等に指導します。一緒に楽しくやってみましょう！
キッズボクシス ◆小学生	9/26	11/9 ～ 3/21 (11/23, 12/21～1/25, 2/22)	火	17:00~18:00	12	6,120	15人	基本的なステップの習得から慣れたらミット練習を行ない、ダンスの上達を目指すクラスです。 元気にかつよく頑張る事を目標にします。

※１：申込み方法はTEL・窓口・ネットによる先着順（ネット申込みは受付初日の13時から / こどもトランポリンのみ抽選での受付）　※２：1回分の料金で体験できる教室もあります。詳しくは問合せ下さい。

○自由参加型プログラム　※月曜日の伸ったりエアロ・ボディーコンディショニングは9月末で閉鎖とさせていただくことになりました。再び時期等でペルヴィスホ・ワーク・ゆったりヨガが開講いたします。

教室名 ◆対象	開催曜日	基本除外日	時間	料金（保険料込）	定員	教室内容 担当講師によるコメント
ペルヴィスホ・ワーク ◆16歳以上	月	第２月曜日	9:30~10:40	1回 510	各30人	ペルヴィスー骨盤のこと。骨盤を整え、健康維持・全身の歪み解消を期待できます。
ゆったりエアロ（水曜コース） ◆16歳以上	水	第３水曜日	9:30~10:40	1回 510	各30人	初心者から楽しめるエアロビクスエクササイズ
ゆったりエアロ（土曜コース） ◆16歳以上	土	第３土曜日	9:30~10:40	1回 510	各30人	初心者から楽しめるエアロビクスエクササイズ
ゆったりエアロ（日曜コース） ◆16歳以上	日	第４日曜日	9:30~10:40	1回 510	各30人	初心者から楽しめるエアロビクスエクササイズ
ゆったりヨガ ◆16歳以上	月	第２月曜日	11:00~12:10	1回 510	各30人	初心者からでも楽しめるヨガです。
サーキットエアロ ◆16歳以上	水	第３水曜日	11:00~12:10	1回 510	各30人	筋トレを取り入れ、全身をシェイプアップトレーニング
しっかりエアロ ◆16歳以上	土	第３土曜日	11:00~12:10	1回 510	各30人	エアロビクスダンスを思いっきり楽しみたい方のためのエクササイズ
ステップエアロ ◆16歳以上	日	第４日曜日	11:00~12:10	1回 510	各30人	ステップ台を使用しリズムに合わせたエアロビクスエクササイズ
ボクシングエクササイズ ◆16歳以上	月	第2月曜日	15:30~16:40	1回 510	各30人	ボクシングの要素を取り入れた楽しいエクササイズ
ズンバ（水曜コース） ◆16歳以上	木		9:30~10:30	1回 720	各30人	ラテン音楽を中心に、世界中のダンス音楽に乗って、インストラクターの動きを真似して動くフィットネスエクササイズ。どなたでも楽しめます。
ズンバ（土曜コース） ◆16歳以上	土	第３土曜日	16:30~17:30	1回 720	各30人	
三世代アーチェリー ◆小学2年生以上 （3年生までは保護者同伴）	日	除外日予定 1/2・16・23・30 2/20	10:00~12:00 ※11:00までに入場	一般 560 小・中学生 345	15人	幅広い世代の方にアーチェリーに親しんでいただくための教室です。 初心者の方は毎回5人までの参加となります。（用具の貸出有）
ポールで軽トレ＆ウォーキング ◆60歳以上の方	木	11月・2月 15:30~16:30 3月・10月 16:00~17:30	無料	知人	数カトレーニングとウォーキング、強の体操を交えて1時間楽しく過ごしましょう！	

※１：毎日設ける場合等が　※２：プログラムは上記の他に年末年始の休館日除外日とがあります。ご注意下さい。　※３：都合により除外日・開催日の変更もあります。ご確認のうえお越しください。　一般人 優待
○お申込み方法や詳細等はお気軽にお問合せ下さい。

【指定管理者：あだちの未来協創グループ】 足立区総合スポーツセンター
〒121-0063 東京都足立区東保木間2-27-1　TEL: 03-3859-8211 FAX: 03-3858-4497
【営業時間】9:00～21：00（受付終了時間 / 20:00）【休館日】毎月第2月曜日（祝日の場合はその翌日）/ 12月29日～翌年1月3日

足立区総合スポーツセンターでは40以上の講座を開催しています。
現在、1月・2月から開催する講座の受付が始まっています。講座の内容や詳細は、「ミズノ　足立区総合スポーツセンター」のホームページをご確認ください。

申込方法
①電話（03－3859-8211）
②窓口に来館
③ネット予約
➡QRコード読み込み
または
「足立区講座予約システム」で検索

11月26日～受付中　講座の詳細については足立区総合スポーツセンターまでお問合せ下さい！

アクセス / Access

●東武スカイツリーライン　竹ノ塚駅東口から
①六町駅行き　足立総合スポーツセンター下車
②綾瀬駅行き　南花畑下車

●つくばエクスプレス　六町駅から
竹ノ塚駅東口行き　足立総合スポーツセンター下車

ミズノ　足立区総合スポーツセンター

HP：https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/adachi.aspx

企画・発行・印刷　/ 足立区総合スポーツセンター
指定管理者　あだちの未来協創グループ

〒121-0063　足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211　FAX:03-3858-4497