

ハッスルパーク

6月

子どもから大人までみんなが利用できる場所

ミニコミ紙

総合スポーツセンター

6月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
6/12 (月)	休館日
6/17 (土)	無料公開日
6/28 (水)	利用者懇談会

日付	内容
6/1 (木)	屋内施設8月分一般受付開始
6/1 (木)	屋外施設7月分抽選申込用紙受付開始
6/7 (水)	屋外施設7月分抽選申込用紙受付締切
6/11(日)	屋外施設7月当選者受付開始(～19日)
6/23(金)	テニスコート7月分一般受付開始
6/24(土)	野球・運動場7月分一般受付開始
6/25(日)	屋外施設7月分電話受付開始

日付	主催	内容
6/2 (金)	【バドミントン協会】	レディース大会(個人戦)
6/4 (日)	【卓球連盟】	春季団体リーグ戦
6/4 (日)	【テニス協会】	指導者講習会
6/18 (日)	【剣道連盟】	第38回足立区少年剣道錬成大会兼第96回団対抗親善剣道大会
6/18 (日)	【ソフトテニス連盟】	親睦大会
6/18 (日)	【サッカー協会】	東武鉄道杯決勝
6/22 (木)	【区友連】	輪投げ大会
6/25 (日)	【一輪車連盟】	東京一輪車演技大会

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。

ハッスルパーク バックナンバー (2023年1月～2023年5月号) / Back Number



2023年1月号
おすすめ教室
ペルヴィス®-ワーク



2023年2月号
おすすめ教室
ゆったりヨガ



2023年3月号
スペシャルクライフコート

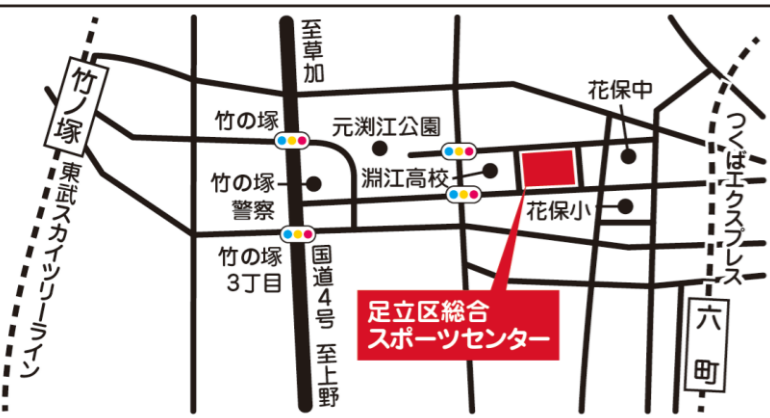


2023年4月号
総合スポーツセンターで
今日なにをする?



2023年5月号
募集開始の教室を
ピックアップしてご紹介

ミズ「足立総合スポーツセンター」のHPお知らせ欄では、
2019年～現在までの
ハッスルパークデジタル版を掲載しています。
QRコードを読み取ってご覧ください!



【地下駐車場】
95台+身障者用2台 / 高さ2.2m
※土曜(大会開催時)・日曜・祝日は**地上駐車場**
(48台+身障者用2台) もご利用可能です。

【駐車料金】
100円/30分毎 最大1,000円
◆ 営業時間8:00～21:00(閉鎖時間21:30) ◆

- 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

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



- 〈特集〉
- ・総合スポーツセンター「シニアプログラム」
 - ・早めの熱中症対策「暑熱順化」



暑さに負けない基礎体力作りにも！
総合スポーツセンター夏期《一般対象教室のご案内》 ※一般とは16歳以上の方になります

	午前	午後	夜間
月	お気軽体操 (10:00~11:10) フィットネス・フラ (10:00~11:00)		月曜ヨガ教室 (19:00~20:15)
火	ボディーシェイプ (10:20~11:50)	姿勢改善ストレッチポール®A (13:15~14:15) 卓球教室 (15:30~17:30)	
水	トリム体操 (10:00~11:30) 楽しくストレッチ体操 (10:20~11:40)		
木			わいわいエアロビクス(19:15~20:25)
金	やさしいヨガ (10:00~11:15) フットセラピーピクス (10:15~11:15)	元気いきいき体操 (13:00~14:30) ひめトレ®骨盤ケア教室 (13:15~14:15) ヘルシーエクササイズ (14:00~15:30)	姿勢改善ストレッチポール®B (19:15~20:15)

※教室は有料です。全ての教室代に保険料が含まれています。

各教室の1日体験も随時受付中です。総合受付にてご案内いたしますので、どうぞお問い合わせください。
※1日体験の場合は1回分の料金になります。

一般対象教室の中から《シニアプログラム》のご紹介 **★70歳以上の方は高齢者割引適用**

お気軽体操

月曜日 **10:00~11:10** 《7/24~10/2》 全8回 ¥4,480
※ (8/14・9/11・18を除く)

1回 70分
日常生活を快適に行うために、必要な筋力を維持する体操を楽しく行い、健康寿命を延ばしましょう。
筋力低下が気になる方はぜひご参加ください。 担当 **細井 政江 先生**

【体験してみました！レポート】

アットホームな雰囲気の中
前半は椅子にかけたまま脳トレしたり
上半身・下半身の無理のないストレッチ
を丁寧に。そして後半は立ち上がり
更に体を動かしていききました。
先生からの“痛みがあったら
すぐ止めてください”の声掛けや
筋肉にアプローチする
少し負荷のかかる運動も
みんなと一緒に頑張り、
そんな温かい教室でした！



最後はみんなで
あだち・らくらく体操も！

2階
会議室

トリム体操

水曜日 **10:00~11:30** 《7/5~9/20》 全12回 ¥6,720

1回 90分
無理せず体を動かすので、健康な人はもちろん体力のない方や運動の苦手な方、
年齢・男女を問わず、どなたでもできる体操です。ウォーキングやラジオ体操もします。
ロコモ・メタボリックシンドロームを予防し、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！ 担当 **弓削多 美信 先生/清水 久美子 先生**

【体験してみました！レポート】

優しいメロディーをBGMに
1つ1つ体の部位を動かして
ストレッチを加えていきました。
体幹を鍛える動きやヨガのポーズもあり
派手な動きはなくとも、
無駄がない、流れるように体を動かして
進めていくのが印象的で、
終われば体はもちろん心もスッキリ！
広い空間で伸び伸びとリフレッシュして
気持ちの良い時間を過ごせました。



中2階
剣道場

元気いきいき体操

金曜日 **13:00~14:30** 《7/7~9/22》 全11回 ¥6,160
※ (8/11を除く)

1回 90分
手遊びやボールゲーム、ストレッチ、リズム体操、簡単な筋トレを行い、運動不足解消・体力維持・
仲間作りを目的とします。週に1度は脳から手足の先まで全身のセルフチェックを！
担当 **阿部 歩 先生 ・ 内田 恵美子 先生**

金

3階
小体育室



【体験してみました！レポート】
男性参加者さんも多く大人数のクラスですが
無理をすることなく
全身を使ってたっぷり運動できました！
動きの中には体幹を鍛える動きだったり
小さなチャレンジもいくつかあり
気持ちの良い汗がかけて
終わったあとは心地よい疲労感と達成感も！
他の参加者の皆様も笑顔になっていた
のが印象的でした！



熱中症対策

暑熱順化って知ってますか？

「暑熱順化」とは、体の機能が暑さに慣れていくことを言います。
本格的な夏を前に、軽く汗をかく運動や入浴などを習慣化することで
スムーズに「暑熱順化」ができ、体が上手に体温調節できるようになると熱中症にもなりにくくなります。
これからの夏に向けて日常的に続けられる適度な運動を取り入れ、汗をかける体、熱中症にならない
バテない体作りを心掛けていきましょう。

【注意】暑さに慣れていない梅雨の時期の晴れ間などは、熱中症の危険性が高まります。
屋外でも屋内でも無理な運動は避け、もしも眩暈や息lessness・吐き気・筋肉の痙攣など
熱中症が疑われる症状がでた場合は、涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分や塩分を取りましょう。
症状が良くならない場合は、医療機関を受診してください。

6月のパラスポーツ×レクリエーション体験会のお知らせ！



ボッチャ

6月は **4日と10日**

4日(日) **10時~11時30分** (ボッチャ・車いす等)
10日(土) **14時~15時30分** (コーフボール等)



競技用車いす体験

料金は無料です。電話・窓口・区の講座予約システムで事前申し込みができ、予約状況により当日参加もOKです。

6月の星座占い

占い師： Tumugu.

おひつじ座

困ったときは周りを頼ってくださいね。人の意見に耳を傾ければ解決も早いです^^プラス、自分への投資も大切に。

おうし座

例えば何か様子見していることや、保留にしていたことがあればそろそろ動き出すタイミングです。自分の感覚を信じてください^^

ふたご座

1つの出来事が完成・完結しようとしています。終わりと始まりは表裏一体。自分が感謝できることの方に目を向けてみてくださいね^^

かに座

今月の蟹座さんはスゴイです！特に人間関係が良好で、絆が深まったり、人によっては良いご縁に恵まれそうです^^！

しし座

上司や上の立場の人、あるいは尊敬している目上の人に頼ったり、お願い事を相談してみると案外なることがあるかもしれません。何でも一人で頑張り過ぎないでくださいね^^

おとめ座

小さな幸せが積み重なって大きな幸せに気づけるような1カ月。もしも焦ることがあれば逆に少し立ち止まって深呼吸できる時間を作ってあげてくださいね^^

てんびん座

これまで勉強してきたことや今までインプットしてきたことを今度はアウトプットする時期です。それがきっと自分だけでなく誰かの役にも立ちます^^

さそり座

良い知らせが舞い込みそう！今までの努力が報われやすい月です^^自信を持って、自分のこと信頼してくださいね。そしてこれまで通り、コツコツ積み重ねることを大事にしてください^^

いて座

勢いがある月です。予想外のところから話が来たり、ご縁があったりするので流れに乗りながら楽しんでください^^

やぎ座

今月は特に友人や仲間との楽しい時間を大切にすると良さそうです。"～しないといけないこと"よりも、"したいこと"を大事にしてくださいね^^

みずがめ座

人の意見よりも自分の感覚を大事にしてください。疲れちゃうときは誰かと比べずに、ひとりの時間を有意義に過ごす工夫をしてみてくださいね^^

うお座

進むことが良くて立ち止まるのが悪いことではありません。正解は自分で選べます。難しく考えすぎないでくださいね^^