

# ハッスルパーク

2023年7月

子どもから大人までみんなが利用できる場所

総合スポーツセンター

ミニコミ紙

総合スポーツセンター  
屋外プールの利用開始!

あわせてcheck!

- ・ 今月のピックアップ教室
- ・ 熱中症対策

7月スケジュール / Monthly Schedule

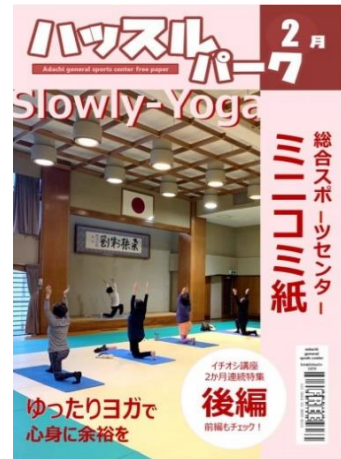
日付	内容
7/10 (月)	休館日
7/15 (土)	無料公開日・屋外プール営業開始
7/26 (水)	利用者懇談会

日付	内容
7/1 (土)	屋内施設9月分一般受付開始
7/1 (土)	屋外施設8月分抽選申込用紙受付開始
7/7 (金)	屋外施設8月分抽選申込用紙受付締切
7/11(火)	屋外施設8月当選者受付開始 (~19日)
7/23(日)	テニスコート8月分一般受付開始
7/24(月)	野球・運動場8月分一般受付開始
7/25(火)	屋外施設8月分電話受付開始

日付	主催	内容
7/1 (土)	【中体連】	東京都中学校夏季卓球大会足立区予選【個人】
7/1 (土)	【サッカー協会】	D級コーチ養成講習会
7/2 (日)		
7/9 (日)	【トランポリン協会】	あだちジャンプ杯
7/9 (日)	【サッカー協会】	第一ブロックリーグ戦
7/16 (日)	【中P連】	全校ビーチボールバレー大会
7/23 (日)	【バレーボール連盟】	夏季オープン大会
7/23 (日)	【サッカー協会】	O40~O60リーグ
7/30 (日)		保塚地区スポーツ大会

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2月~2023年6月号) / Back Number



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



2023年6月号  
・ シニアプログラム  
・ 早めの熱中症対策

ミズバ「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) ◆

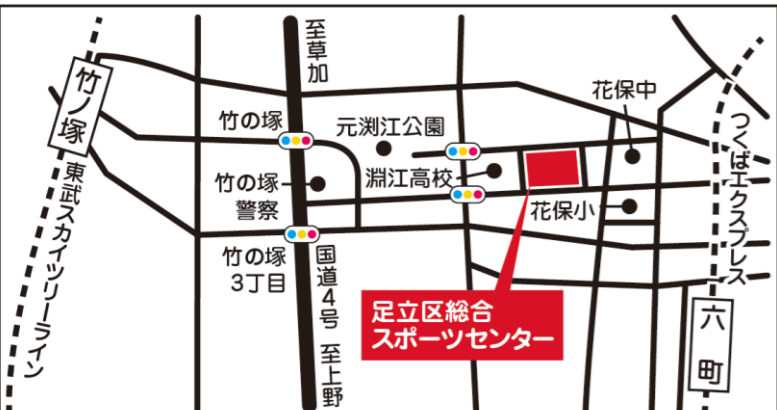
- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から  
①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車  
②綾瀬駅行き 南花畑下車
- つばエクスプレス 六町駅から  
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

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



# 総合スポーツセンター 屋外プールのご案内!

7月15日からプールの利用が可能になります!  
一般用と幼児用の2つのプールがあるのでルールを守ってぜひお楽しみください!

**利用期間** 7月15日(土) ~ 8月31日(木) ※8月14日(月)を除く  
気温35℃以上で暑さ指数31℃以上(危険水準)の場合は中止

**利用時間** / 9:30 ~ 17:00 フリータイム制 (受付終了 16:30 ・ 退水 16:45)

**利用料金** / おとな(高校生以上) 550円 ・ こども(2歳から中学生) 100円

区内在住、在勤の70歳以上の方・障がい者の方は無料です(証明するものをご提示ください)  
※65歳以上70歳未満の方、緑のフリーパスはご利用できません。(その他お問い合わせは受付へ)

### お約束

- 2歳以上でオムツのとれた方のみ
- トレーニングパンツ着用の場合はご利用不可
- 小学3年生以下は高校生以上の保護者同伴が必要  
※保護者1人につき子どもは3人まで(同伴者も水着着用)

### お願い

プールを楽しむ際は、  
・水着の着用(保護者も含む)でのご入場を守り、整髪料、化粧等をシャワーでよく洗い落とし、十分体を洗ってからお入りください。  
・カメラやビデオ、携帯電話などの電子機器の持込・撮影は禁止です。  
・メガネ・サングラス、時計、ネックレス等の貴金属類を着用しての遊泳もおやめください。  
・また、お酒・缶・ビン類の飲み物の持ち込みや所定の場所以外での飲食も禁止となっております。(蓋つきの飲み物は可)  
なお刺青・タトゥーをされている方はラッシュガードの着用をお願いいたします。(貸し出し有)

ロッカーは使用後硬貨が戻るタイプのものをご用意しています。(100円)  
取り違い防止のため鍵をかけてご利用ください。  
貴重品は必ず体育館棟のセーフティーボックスをご利用ください。

50mプール(水深9.5~14.5cm)

※50mを横に区切り、20mプールとしてのご利用になります。

幼児用プール

幼児用プール(水深30~65cm)

※利用中ビーチボール・ゴムボート類、エアマット・ダイビング用水中メガネ・シュノーケル・足ひれ・サンオイルの使用はできません。

また、潜水・溺れる真似・飛び込みなどの危険行為も禁止です。

みんなで思いやりを持って楽しく利用しましょう。

### 熱中症にも気を付けて!

プールでも熱中症の危険があります。  
水温が中性水温(水中で、安静状態のヒトの体温が上がりも下がりもしない水温33℃~34℃)より高い場合は、水中でじっとしていると体温が上がってしまうからです。

特に暑い日は、適度に風通しのよい日陰で休憩したりシャワーを浴びるなど、体を冷やしましょう。

またプールで遊んでいると、のどの渇きを感じにくくなるため意識して水分補給をおこなってくださいね。

### ◆団体貸し出しについて◆

対象は『営利目的のない、利用時に「日赤水上安全法救助員」有資格者を配置でき、団体内で責任を持って指導・監視体制の取れる団体』

利用時間 / 18:00 ~ 20:00

利用料金 / 全コース 37,200円 ・ 3分の1コース 12,400円

お申込みは7月7日~利用日の8日前までに窓口か電話にて※7/15,8/14,19は貸し出し不可

お問い合わせ: 総合スポーツセンター  
03-3859-8211

# 今月のピックアップ教室!

今期クールのスタート後、途中からの参加OK!  
1日体験も可能!

木

## わいわいエアロビクス

アスレチックルーム

1回 70分

運動不足解消!心も体もリフレッシュ!疲れにくい体づくりを目指します。気軽にご参加ください。

担当 尾形麻衣子 先生

木曜日 19:15~20:25 《7/6~9/14》全11回 ¥6,160

夜)の時間帯の教室です!



### 【体験してみました!レポート】

先生のハキハキした声に合わせて体を動かすわいわいエアロビクス!  
シンプルな動きから、少しずつステップを増やし、何度も練習して繋げていくのでだんだんと“出来る”が増えていく体感も♪  
後半は照明を落としてボールを使った筋トレ!最後には使った体を労わるようにストレッチをして...  
しっかり動いた今夜はぐっすり眠れそうです☆



## 『熱中症』こんな日は特に気を付けて!

・気温の高い日 ・湿度の高い日 ・風が弱い日 ・日差しが強い日 ・熱帯夜の次の日 etc

照り返しの強い場所や熱いものが側にある場所にも気を付けてください。

炎天下でのスポーツや、冷房の使えない場所・風通しの悪い場所での長時間の作業も熱中症を起こしやすく注意が必要です。

### 日々対策を! -真夏はもちろん、少しでも異常を感じたら-

涼しい環境、風通しの良い場所・日陰で過ごす。(日傘や帽子の使用も)

体を冷やす。(体の熱を逃がす工夫・服装を緩め、首筋や脇の下を冷やすなど)

こまめな水分補給に加え、塩分(ナトリウム)も補う。

毎日の「暑さ指数(WBGT)」も行動の指針になります。  
【環境省 熱中症予防情報サイト】  
(<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>)

暑くても「これくらい大丈夫だろう」と冷房を入れない、トイレを気にして水分を控えるなど生活の中のわずかな我慢も、熱中症を引き起こす可能性に繋がります。くれぐれもご注意ください。

## «スペシャルライフコートのお知らせ»

パラスポーツ×レクリエーション体験会が7月・8月はお休みになります。

今回は9月ですので、またあらためてご案内いたします。(これまで通り開放時は受付不要で自由にご利用いただけます)

### 7月の星座占い

占い師: Tumugu.

おひつじ座	おうし座	ふたご座	かに座	しし座	おとめ座
自分のペースを大事にしましょう。予定も詰め込み過ぎず余裕を持って。あらかじめ自分の時間に余白を作っておくと穏やかに過ごせます。	誰かと比べると余計な努力を使いそう。“わたしはわたし!”が一番です。あと日頃から水分補給を忘れずに!	慌ただしく過ごす日々の中にも、あなたの望みが叶っていることがちゃんとあります。未来よりも「今」を見てみてくださいね。	気が散ったり、アレもコレも余計なことを考えてしまうこともあるかもしれません。そんな時こそ基本が大事。初心を思い出してくださいね。	HAPPYがやってくる!元気のなかった方も必要なペースで癒されていくので考えすぎないことが大事です。喜びを受け取る前向きな姿勢で。	安定の月。もしもですが安定による物足りなさを感じる場合はアートや映画など作品に触れる・体験をするとgoodです。
てんびん座	さそり座	いて座	やぎ座	みずがめ座	うお座
ホームランを打つために日々の素振りが大勢のように、目標に向かっていくのならそこへ歩む姿勢も大事にしてくださいね。	ポジティブなやる気が出て勢いのある月になりそう!そんな時こそ睡眠や基本の生活も大事にして、より元気に過ごしてくださいね!	気付きをくれる人やヒントに出会ったりします。ただしそれが答えではないのが面白いところ!自身の考え方がアップデートされるのを楽しんでください!	一旦見直しが必要なタイミングかもしれません。周りに決めてもらったことや本当は納得していないことがあれば、この機会に自分が思ったことを試してみてくださいね。	探しものは案外近くにありそうです。焦らずにまずは落ち着いてみましょう。また、足りないものよりも今あるもので何が出来るかに意識を向けると良いアイデアも閃きますよ。	断捨離がオススメです。思い切ると勢いのつくタイミングなので物の手放しだけでなく習慣や良くないルーティンからも抜け出すチャンスです。