

# 10月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
10/1 (日)	無料公開日【都民・区民の日】
10/10 (火)	休館日
10/14 (土)	無料公開日
10/25 (水)	利用者懇談会

日付	内容
10/1 (日)	屋内施設12月分一般受付開始
10/1 (日)	屋外施設11月分抽選申込用紙受付開始
10/7 (土)	屋外施設11月分抽選申込用紙受付締切
10/11(水)	屋外施設11月分抽選者受付開始(～19日)
10/23(月)	テニスコート11月分一般受付開始
10/24(火)	野球・運動場11月分一般受付開始
10/25(水)	屋外施設11月分電話受付開始

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。

日付	主催	内容
10/8 (日)	【バレーボール連盟】	区民大会【家庭婦人】
10/9(月祝)		スポーツカーニバル
10/15(日)	【バドミントン協会】	都民大会予選 ダブルス
10/22(日)	【卓球連盟】	秋季団体リーグ戦
10/28(土)		東京都女子フットサルリーグ
10/29(日)		関東女子フットサルリーグ

■各施設受付窓口の予約システムによる窓口業務の停止について(10月7日、8日)

本庁舎の電気設備保守点検工事に伴い、下記期間は各施設窓口の予約システムが停止します。このため、両日ともに終日、区内生涯学習施設・スポーツ施設・庁舎ホールにおける窓口での予約受付、料金支払・還付・チケット販売等の出入金業務が休止となります。

【休止期間】10月7日(土曜日)から10月8日(日曜日)まで終日

※10月4日(水曜日)、5日(木曜日)に窓口またはインターネットで仮予約されるお客様は、10月6日(金曜日)までに料金のお支払いをお願いします。

※上記期間中もインターネットによる予約、コンビニエンスストアでのお支払いは行うことができます。

※屋外スポーツ施設の当日利用は通常どおり受付できます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※詳しくは足立区役所HPまたはミズノ「足立総合スポーツセンター」のHPをご覧ください

## ■総合スポーツセンターご利用に関するアンケート■

こちらのQRコードを  
読み取ってください。▶

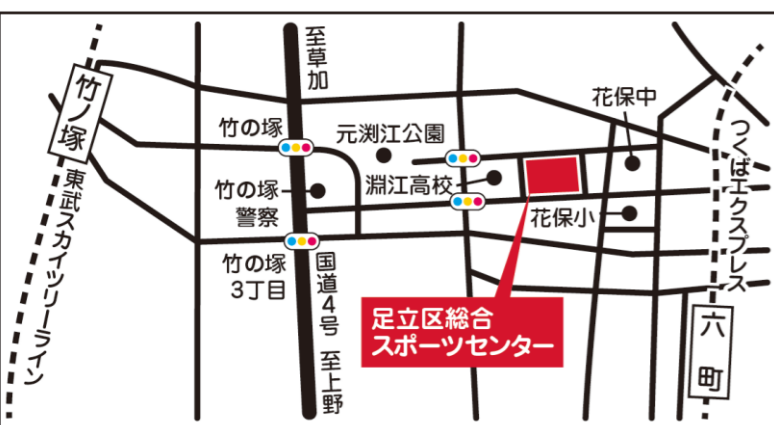


今後の改善・発展のためにも、是非とも皆様のご感想やご意見を頂けましたら幸いです。  
ご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。



ミズノ 足立区総合スポーツセンターLINE公式アカウントで最新情報をチェック!

ミズノ「足立総合スポーツセンター」のHPお知らせ欄では、  
各種お知らせ・ご案内の他、  
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8:30～21:00(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



足立区総合スポーツセンター presents!

# ハッスルパーク

2023年10月

子どもから大人までみんなが利用できる場所

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋...

あなたはどんな秋にする?



総合スポーツセンターからは  
スポーツの秋にピッタリな  
情報をお届け!

今月は  
「スポーツカーニバル」  
「あだちスポーツチャレンジ」  
「夜の教室プログラム」の3本立て!

総合スポーツセンター  
ミニコミ紙

adachi general sports center  
Established in 1979



# SPORTS CARNIVAL

スポーツ カーニバル

開催日はスポーツの日！

2023 10/9 (月・祝)



サッカー、野球、バスケにバレー。柔道にモルック、ポッチャまで！  
40種以上の中から好きなスポーツを探そう。

**足立区内12施設で開催！**

※室内イベントに参加する場合は上履きをお持ちください。

お問い合わせコールあだち ☎ 3880-0039 (AM8:00~PM8:00)

※ 全て未就学児は原則保護者同伴 ※ 詳細は各会場にお問い合わせください

参加無料  
(一部事前申込)

詳しくは  
こちら！



## 総合スポーツセンター

総合スポーツセンターでは、柔道教室や健康体力測定、トランポリン体験、など20種目以上の体験をご用意しています！  
例えばスペシャルライフコートでは **パラスポーツ・レクリエーション体験会** (10時~14時30分) を開催します。  
競技用車イスやポッチャなどのパラスポーツ、ドッチビー・ラダーゲッターなど誰でも楽しく遊べるゲームの体験会です！

## 今月のスペシャルライフコートのお知らせ！

スポーツカーニバル(9日)での体験会に加え、10月のパラスポーツ×レクリエーション体験会は、**7日(土)、15日(日)、22日(日)**にも開催！ぜひお待ちしております！

**7日(土) 14:00~15:30 (ポッチャ・競技用車イスなど)**

**15日(日) 13:00~14:30 (コーフボールなど)**

**22日(日) 13:00~14:30 (ポッチャ・競技用車イスなど)**



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。



## あだちスポーツチャレンジ

東京2020オリンピック・パラリンピックレガシー事業として、オリンピックやトップアスリートを招いたイベントを開催！この機会にあなたも参加してみませんか？

ふじぬま あい ひうら れいこ  
藤沼亜衣さん、樋浦令子さん、お二人を講師にお招きした1日限りの「卓球教室」です。  
初めての方~中級者の方までご参加頂けます。この機会にぜひご応募ください！

開催日

**11/25  
(土)**

午前10時~正午

### オリンピック・トップアスリートから学ぶ【卓球教室】

会場：総合スポーツセンター 大体育室  
対象：小学生以上の方 定員：80名

※参加は抽選となります※ (参加費無料)

■お申し込み期間■

**9月26日~10月10日**

■お申し込み方法■

総合スポーツセンター窓口・電話 (3859-8211)  
もしくは区のHPからオンライン申請

■当落のご案内■

抽選日10月10日締め切り後、一週間を目途に当落のご案内をします。

■お申込み別当選確認方法■

ネット申し込みの方には「メール」にて、  
電話・窓口申し込みの方は「はがき」にてご連絡します。



藤沼亜衣さん

2000年シドニー五輪  
2004年アテネ五輪出場  
(シングルスベスト16・  
ダブルスベスト8) 等



樋浦令子さん

2008年全日本卓球選手権大会  
女子シングルス準優勝  
女子ダブルス準優勝  
(藤沼亜衣ペア) 等

## ★ 秋のおすすめ

## 夜 教室のご紹介！

総合スポーツセンターでは夜の時間帯に3つの教室をおこなっています。  
1日の終わりに、体を動かす時間・自身の体と向き合う時間。生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 月

夜7時00分から  
8時15分まで (75分)

### 月曜ヨガ教室

(戸次澄子先生)

初めての方から経験者まで、男女問わず癒されたい方、パワーをつけたい方、お待ちしております！



《体験レポート》

ひとつひとつの動きを繋げて流れるように体を動かしていくヨガ。心地よく体を伸ばし、ストレッチしながら意識は足裏から、手の指先まで。途中、先生にサポートいただいて逆立ちにも挑戦。日中とはまた違った夜の雰囲気の中、穏やかに、でも動かすところはしっかりと！そうやって体を整えることができスッキリ 心も軽くなりました！



### 金

夜7時15分から  
8時15分まで (60分)

### 姿勢改善 ストレッチポール®B

(平林久代先生)

背骨をボールに預け重力から解放させて、ストレッチでは改善できない関節に近い奥の方の筋肉の緊張を和らげ骨格の並びを整えていく、姿勢改善の教室です。体幹トレーニングも。



《体験レポート》

前半、まずはボールを使わずトレーニング。姿勢の悪さから体のどこが悪いか(サボリ筋)を見つける視点を持つことや、部分別のトレーニングなど(この日はおしりでした)教えて頂きました。後半はいざボールを使って脱力しながら姿勢改善。小さな動きが大きな変化を生むことを体感。ボールを使う前と使った後の体を比べると思った以上に脱力出来ていて、床に沈む体の変化にびっくり！とても気持ち良くて癒になります！



### 木

夜7時15分から  
8時25分まで (70分)

### わいわい エアロビクス

(尾形麻衣子先生)

ハッスルパーク7月号でも取り上げた「わいわいエアロビクス」！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す教室です。お気軽にご参加ください♪

【スケジュール&料金】

★月曜ヨガ教室  
10/16~12/25 (11/13.12/11除く)  
全9回 ¥5,040

★姿勢改善  
ストレッチポール®B  
10/6~12/22 (11/3除く)  
全11回 ¥6,160

★わいわいエアロビクス  
10/5~12/14 (11/23除く)  
全10回 ¥5,600

【お申込み】  
総合スポーツセンター窓口  
もしくは電話 (3859-8211)

## 10月の星座占い

占い師： Tumugu.

### おひつじ座

無理をして力尽きて解決しようとするよりも、力を抜くことで自然と物事が収まる場合があります。日々過ぎずなか、周りの為だけでなく自分が楽しむことも忘れて下さいね。

### おうし座

プライドが邪魔をすることもありますが、自分が何を基準にジャッジ(判断)しているのかに気づき、その基準を緩めることで、新しい可能性が生まれます。

### ふたご座

決断できずに居心地の悪さを感じていることはありませんか？ そんなときは周りの顔を伺うよりも、自分の気持ちに素直になることが必要となります。

### かに座

これまでの点と点が線になり、新しい展開がやってきました。その際すぐに物事が進まなくても良いタイミングがあるのでガッカリしないで大丈夫です。

### しし座

これまで眠らせていたアイデアやイメージを具体的に形にしたり行動に変えていくと良いとき。思い立ったが吉日です♪

### おとめ座

なんだか不調に感じる、そんな時は無意識の責任感が自分を疲労させているのかも。意識的に自分に選択の自由を与えてあげてくださいね。

### てんびん座

嬉しいことがあったら喜んで、悲しいことがあったら悲しむことが心を健やかにします。当たり前を感じるかもしれませんがどちらか人の目を気にして我慢しているかもしれません。

### さそり座

小さな嘘や隠し事があとあと厄介になりそう。今は素直さやオープンハートを意識していると晴れやかに穏やかに過ごせるでしょう^^

### いて座

アウトプットより今はインプットが大切。情報はあなたの選択肢を増やしてくれます。「みんな違ってみんな良い」ことを忘れないで。

### やぎ座

自分の中の、人と違う考えや意見を大切にしましょう。同じじゃないからこそ、あなたらしさが輝きます。「みんな違ってみんな良い」ことを忘れないで。

### みずがめ座

早とちりや決めつけに注意。イメージやよく知らない誰かの意見よりも、あなたが実際に体験したり調べた上で知った事を大事にしましょう。

### うお座

ひとりでがんばることも大切ですが、同じだけ人に頼ることも大切です。感謝の循環が生まれます。勇気を出して。