

8月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
8/14 (月)	休館日
8/19 (土)	無料公開日
8/23 (水)	利用者懇談会
8/31 (木)	屋外プール営業終了

日付	内容
8/1 (火)	屋内施設10月分一般受付開始
8/1 (火)	屋外施設9月分抽選申込用紙受付開始
8/7 (月)	屋外施設9月分抽選申込用紙受付締切
8/11(金祝)	屋外施設9月分当選者受付開始(～19日)
8/23(水)	テニスコート9月分一般受付開始
8/24(木)	野球・運動場9月分一般受付開始
8/25(金)	屋外施設9月分電話受付開始

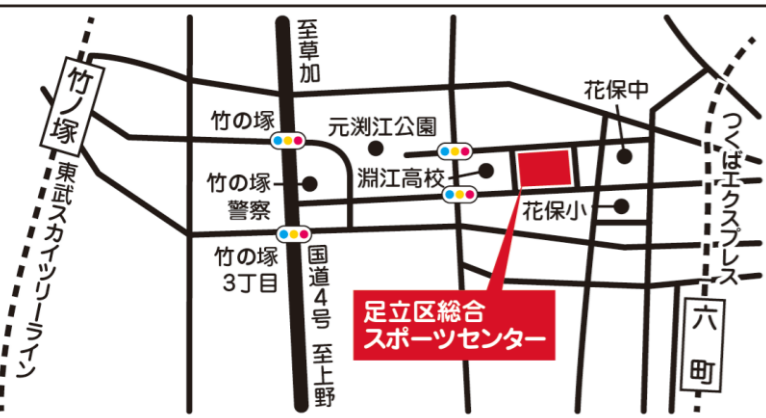
スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

ハッスルパーク バックナンバー (2023年3月～2023年7月号) / Back Number



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  
 2023年7月号 屋外プール

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8:30～21:00(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

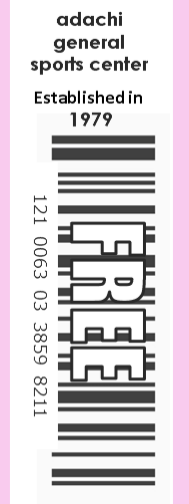
2023年8月

子どもから大人までみんなが利用できる場所



今月は、子どもたちに大人気！  
 総合スポーツセンターで行われる  
**子どもプログラム**  
 をピックアップしてご紹介！

総合スポーツセンター  
 ミニミニ紙





# 総合スポーツセンター 子ども向け教室のご案内！

これからスタートする子ども向け教室のご案内です！1日体験もできますのでご希望の方は受付へお声がけください！

月	キッズサッカー ◆小学1・2年生 ・9/25～12/18 10回4,400円 (10/9、11/13、12/11はお休み) ・16:00～17:30	ジュニア陸上A (走り方基礎) ◆小学生 ・10/2～3/4 16回8,160円 (10/9、11/13、12/11、18、1/1、8、2/12はお休み) ・16:00～17:00	ジュニア陸上B (選手育成) ◆小学生 ・10/2～3/4 16回8,160円 (10/9、11/13、12/11、18、1/1、8、2/12はお休み) ・17:00～18:00
火	キッズダンス入門編 ◆小学生 ・8/29～10/3 6回3,060円 ・16:00～16:50	キッズダンス ◆小学4～6年生 ・10/17～3/12 16回8,160円 (12/12～1/9、2/13はお休み) ・17:00～18:00	
木	障がい者ちびっこトランポリン ◆障がいのある3歳～小学生 ・9/21～11/16 8回2,304円 (10/19はお休み) ・16:30～17:50 ※保護者同伴	チア&バトンA ◆4歳～就学前の子ども ・9/14～12/14 10回4,000円 (10/5、12、11/23、30はお休み) ・16:20～17:10 ※12/10の区民大会参加を目指します	チア&バトンB ◆小学生 ・9/14～12/14 10回4,000円 (10/5、12、11/23、30はお休み) ・17:10～18:00 ※12/10の区民大会参加を目指します
金	ちびっこ体操 ◆4歳～就学前の子ども ・9/22～12/8 11回4,290円 (11/3はお休み) ・15:30～16:30	こども体操 ◆小学生 ・9/22～12/8 11回4,290円 (11/3はお休み) ・16:40～17:40	幼児サッカー ◆4歳～就学前の子ども ・9/15～12/15 13回5,720円 (11/3はお休み) ・15:00～16:15

## 4つの種目をピックアップしてご紹介！

**月曜日** キッズサッカー ◆小学1・2年生 **受付中**

**金曜日** 幼児サッカー ◆4歳～就学前の子ども



ボールに触れることをメインにサッカーはもちろんスポーツの楽しさを知ってもらうことが目的です。

**月曜日** ジュニア陸上A (走り方基礎) ◆小学生 **受付は 8/26～**

ジュニア陸上B (選手育成) ◆小学生



【走り方基礎】走る姿勢・腕振り・脚の使い方・スタート方法など、フォームを中心に指導をしていきます。またタイム測定やみんなでリレーなども行います。  
【選手育成】短距離走の他にも跳ぶ・投げるの動作を加えて「陸上競技」の楽しさを学ぶことができます。

**火曜日** キッズダンス ◆小学生 **どちらも受付中です！**



【キッズダンス入門編】音に合わせて体を動かす事を楽しみます。簡単なステップからゆっくり丁寧に♪一緒に楽しくダンスしましょう！

【キッズダンス】9月の受付では小学4～6年生を対象にしたクラスも募集します。こちらは元気にかっこよく踊れることを目標にします。

▼各教室へのお問い合わせやお申込みは▼  
総合受付、またはお電話 03-3859-8211へお願いいたします。

**木曜日** チア&バトンA ◆4歳～就学前の子ども


チア&バトンB ◆小学生



初心者でも楽しく参加できるプログラムをご用意。ボンボン・バトンそれぞれの曲を練習し、期末にはA・B合同の発表会を行い、練習の成果を発揮します。(ボンボンが必要な場合は別途2,100円が必要です)

9/14～12/14の期は12月10日の区民大会参加を目指して練習します。  
(大会参加料の500円は4,000円の受講料に含ませて頂いております)

**屋外プール営業中！～8月31日まで！** ※8月14日(月)はお休みです※



【利用料金】  
子ども(2歳～中学生) 100円  
大人(高校生以上) 550円

【営業時間】 9:30～17:00 (退水 16:45)

プール利用中は監視員の指示に従ってルールを守って安全に楽しんでくださいね！

幼児用プールもあります！

50mを横に区切り20mプールとしての利用になります

「スペシャルクライフコートのお知らせ」  
8月のパラスポーツ×レクリエーション体験会はお休みにいたします。  
(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) 次回は9月9日(土)、17日(日)、24日(日)を予定しております。詳しくは総合スポーツセンターHPをご確認ください。

占い師: Tumugu.

**8月の星座占い**

<b>おひつじ座</b> ひとつの事に囚われず色々な人の考え方や情報に触れると最初は驚くかもしれないけれど新しい発見や新しい好きにも出会う予感。“物は試し”で◎	<b>おうし座</b> 探しているものが見つかるには少し時間が必要なのかも。気持ちを切り替えて冷静になればふとした時にちゃんと見つかります。考え事をするなら夜より朝に。	<b>ふたご座</b> 目先のことにあふたするかも知れませんが、大切な軸はコミュニケーションです。力を抜いて、問題は人と共有してみましよう。散財には気を付けてくださいね^^	<b>かに座</b> 人の為にすることが回り回ってあなたの元へ返ってきます。また目標へ向かってコツコツと進めていくにも最適な時期。追い風が吹きます。	<b>しし座</b> 逆転の発想が冴える月。不安を取り越し苦悩に終わるでしょう。自分さえ我慢すれば、という考え方は一旦止めてお願います^^	<b>おとめ座</b> 今月は楽しいこと満載の1ヵ月になりそう◎勢いや流行に目を向けることも新しいチャンスを探るヒントになります。
<b>てんびん座</b> この夏は丁寧に自分の好きなものと向き合ってみてはいかがでしょうか。周りのみんなと比べずに自分が心地良いと感じるものや時間を大切に。	<b>さそり座</b> どんな状況でもどっしりと構えていれば状況は好転し始めます。これまでの経験に縛られず、今の気持ちに沿ってアップデートしていきましょう。	<b>いて座</b> あれこれと選択肢がある中で一際自分の目に留まるものを大事にしてくださいね。あなたなら例え迷ったとしてもちゃんと自分で決められるはず。大丈夫◎	<b>やぎ座</b> 面倒に思うことのせいで行動に移せない時は信用できる人に相談したり情報を取りに行ってもいいかな。準備は整っているように感じます。	<b>みずがめ座</b> 何かをはじめたり行動することが正しいとされがちですが、“この今の状態”を楽しむことも十分に大切です。SNSなどに惑わされませんように。	<b>うお座</b> 考えすぎると、空気を読み過ぎると、気づかないうちに疲弊してしまいます。部屋の空気を入れ替えたり少し場所を移動したりと、気分をちょっと変えるだけで感じ方も変わるものです。どんな時も根を詰めないでください。