

ハッスルパーク

2024年4月

子どもから大人までみんなが利用できる場所

4月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
4/8 (月)	休館日
4/20 (土)	無料公開日
4/24 (水)	利用者懇談会

日付	主催	内容
4/7 (日)	【空手道連盟】	春季交流大会
4/14 (日)	【バドミントン協会】	オープンダブルス大会
4/21 (日)	【バドミントン協会】	一般ダブルス大会
4/28 (日)	【NACKクラブ】	ビーチボールバレー春季大会
4/29 (月)		スペシャルライフコートフェスティバル

4月スポーツなぞなぞ答え

- ①エクササイズ エクササイズは健康のためにする運動のことです。「これをしないといけない」というルールはありません。これなら大きい人も小さい人もみんな同じ「サイズ」です。柔道の『柔』を数字にすると『10』、『10』の前は『9』『9』を漢字に直すと『弓』になる
- ②弓道

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。

今までのハッスルパークも
1階受付・公衆電話横にあります

令和5年度ハッスルパークバックナンバー



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!



総合スポーツセンターで運動しませんか?

【今月の特集】
 ・団体利用以外の施設利用方法
 ・正しい靴の履き方
 ・新施設紹介

【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

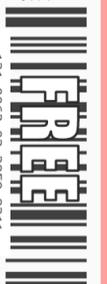
TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497



ADACHI CITY

総合スポーツセンター
ミニコミ紙

adachi general sports center
Established in 1979



121-0063-03-3859-8211

総合スポーツセンターで 運動しませんか？

PICK UP

下記種目であれば、団体での貸し切りでなくても
利用できる場合があります。

事前の予約はできませんので当日受付にてお申込みください
利用できる種目や時間帯は日によって変わります。お電話・HPにてお問い合わせください。

種目 バドミントン・卓球・ファミリーテニス
バスケットボール・ビーチボールバレー
※コートや台を使用する種目は使用箇所を割振りします。
※場所は選べません

料金 おとな300円/こども(中学生以下)100円
エアライフル場は550円
※中学生以下の夜間利用は保護者同伴が必要です。
足立区内在住・在勤70歳以上の方や身体障害者手帳、
愛の手帳又は精神障害者福祉手帳を
交付されている方とその介助者は免除
(介助者は、各手帳の所持者につき1名、
運動される場合は一般での入場となります。)

貸出用具あります！

1点につき おとな50円/こども(中学生以下)20円

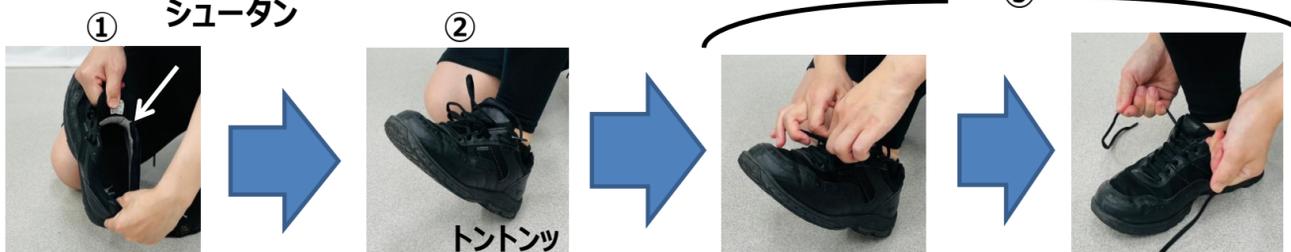
【ラケット】バドミントン、卓球、ファミリーテニス、バウンドテニス
【ボール類】卓球ボール、バスケットボール、バドミントンシャトル
【その他】運動用シューズ

正しい靴の履き方！

だんだん暖かくなり、過ごしやすい季節になりました♪春の陽気を感じながらウォーキングを始めてみませんか？
そこでウォーキングを始める前に・・・正しくシューズ履けていますか？
正しくシューズを履かず歩くと、扁平足(土踏まずがなくなり足裏が平らになること)や、外反母趾(親指が小指側に変形してしまうこと)になる原因に・・・

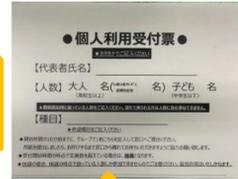
ここで正しいシューズの履き方をご紹介します！

- ① 片足の先端まで靴ひもを緩める(シュータンが返るくらい)
- ② かかとを地面/床に軽く「トントン」と打ちつけ、足のかかとをしっかりとさめる
- ③ かかとをフィットさせた状態で先端からひもを締めていく
・まず先端から手前3番目の穴までは、きつ過ぎず、自分の足に沿って締める
・手前2番目の穴からは、しっかりと締める(かかとをキープするため)
・最後の穴はつま先を床につけて体重を乗せた状態でひもを上へ引張ってから結ぶ



正しく靴を履いて
楽しくウォーキングしよう！

1フロビーのテーブル
にあります！



受付の流れ

- ① 利用開始時間の10分前までに受付票をご記入のうえ、窓口へお越しください
※バスケットボールは利用開始時間の15分前から抽選受付票を1人1枚配布します。
- ② 定員を超える場合は、『抽選』となります
※バスケットボール(定員)20名
バドミントン・卓球・ファミリーテニス・ビーチボールは貸し出し面数により変動します。

抽選を行わず定員に空きがあれば開始時間後でも利用可能です。

抽選を行った場合、後からの合流等はできません。

施設情報
トピックス

ハッピーひろば完成！！

昨年7月より行っていた『冒険広場』の改修工事が2月22日について終了し、名称も『ハッピーひろば』として生まれ変わりました！
公園内はバリアフリー化し、インクルーシブ遊具(障がいのある方もない方も一緒に遊べる遊具)を整備しているため、安心して遊んでいただけるようになっています。
たくさんのご来場お待ちしております！

※6歳以下の幼児には大人が必ず付き添うようにお願いします。



芝生で休憩！香りも楽しめる



毎月開催！スペシャルクライフコート《体験会》のお知らせ

4月のパラスポーツ×レクリエーション体験会は、**7日・21日**です！



- ・7日(第1日曜日)、13:00~14:30 (ポッチャ・競技用車いすなど)
- ・21日(第3日曜日)、13:00~14:30 (コーフボールなど)

参加費は無料です。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。【お問合せ】総合スポーツセンター 03-3859-8211

※普段も開放時は無料で遊んでいただけます！

ミニ雑学

お花見の季節ですね！



- ① 桜の木がなぜ川沿いに多いか知っていますか？
実は江戸時代、川の氾濫を防ぐためのしっかりとした土手を作るために桜の木を植え始めたそうです。桜の木を植えることで根がしっかりと地面を張り、その結果地盤が強化されます。さらに、その桜を見るため多くの方が訪れます。この大勢の花見客の重みが、さらに土手の地盤の強化に貢献してくれるんだそうです。いわば、災害対策ということだったんですね。
- ② 春に咲く花には、黄色が多い！
いろんな色がある中で黄色の花は全体の30%となります。なぜ多いのかというと、植物の種の保存戦略(生存)のためなのです。チョウやハチなどの昆虫や小鳥たちは、黄色に誘われやすいという習性があるので、受粉を媒介する昆虫たちを呼び寄せるために黄色い花を作っていくのだそうです。黄色い花に、命の喜びやエネルギーを感じるの、このような理由なのかもしれませんね。

4月のスポーツなぞなぞ

- ① 大きな人も小さな人もいっしょにやっているのに、みんな同じサイズだと言うスポーツはなんですか？
ヒント：だれでもできる000サイズ
- ② 柔道の前に行われたスポーツってな〜んだ？
答えは裏面をチェックしてね！

