

スポーツ施設で 体を動かそう！

東総合スポーツセンター(はなみずき3) ☎025-272-5150
開館時間 午前9時～午後9時(日・祝日は午後5時まで)
休館日 毎月第4月曜日 ※大会などで変更の場合あり

下山スポーツセンター(下山1) ☎025-272-7677
開館時間 午前9時～午後9時(日・祝日は午後5時まで)
※プールは正午～午後9時(日・祝日は午前10時～午後5時)
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)

暑い夏が過ぎ、運動しやすい秋がやってきました。区内の2つのスポーツセンターを活用して体を動かしてみませんか。

利用のしかた



ここがオススメ！

充実したトレーニングルーム

トレーニングをしたいけれど場所がない、できるだけ手頃な料金で利用したい…そんなときは、スポーツセンターへ！
※中学生は大人の付き添い(指導)が必要です。小学生以下は利用できません



◀東総合スポーツセンター

さまざまなマシンがそろい、初心者から上級者まで、自分に合った器具を選んでトレーニングができます。



▶下山スポーツセンター

ランニングマシンやエアロバイクなど、初心者でも使いやすいマシンがそろっています。広い室内で開放感があります。



使い方などわからないことがあれば気軽にスタッフに聞いてください！ご利用お待ちしております！

個人利用で使える設備・使用料

東総合スポーツセンター

- ・体育館、トレーニングルーム、屋内ランニングコース 250円
 - 体育館利用可能種目**
バドミントン、卓球、バウンドテニス(火曜午後5時～木曜午後1時)
 - ・クライミングルーム(トレーニングルーム、屋内ランニングコース利用可) 300円
- #### 下山スポーツセンター
- ・屋内プール 500円
 - ・トレーニングルーム 250円
- ※両施設とも小・中学生・65歳以上の使用料は100円(屋内プールは200円)

東総合スポーツセンターで クライミングをやってみよう！

市内の公共施設で唯一、クライミングルームを備えています。東京2020オリンピック競技大会の追加種目に採択された競技を体験してみませんか。
※小・中学生は大人の付き添いが必要です
<初めて体験するときは>
①利用券販売機で券を購入する
②窓口で「体験受講証」を受け取る
③スタッフから注意事項を聞く
④専用シューズ(レンタル可、無料)に履き替え、いざ体験！

初級者はロープを使わず3.5mまでの高さで練習しましょう！



経験者の付き添い・指導の下、ロープを使って3.5m以上登ることができます。
※道具はご自身で用意ください



体験者に聞きました

初めて体験しました。見ているよりも難しくてなかなか登れず大変でしたが、楽しかったです！これからも利用したいです。



水野春香さん

東区特色ある 区づくり事業

東区市民劇団 座・未来 演劇公演

「アカミチ商店街奮闘記～君に捧げる愛の歌～」



とある商店街を舞台に、やる気ある少数のオヤジ店主たちが町おこしのために奮闘する物語です。

- チケット価格** 一般1,800円、高校生以下1,000円
※当日券は500円増し
- チケット販売** 東区市民劇団 座・未来 (☎080-4332-1965)、東区プラザ窓口(区役所庁舎2階)、インターネット予約(右記二次元バーコード)
- 問い合わせ** 同劇団(☎080-4332-1965) 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)



- 日時** 11月16日(土)午後6時～
11月17日(日)午後0時30分～
午後4時30分～
(上演時間100分)
- 会場** 東区プラザホール(各回定員250人)

東区市民劇団 座・未来とは

小学1年生から70代までの市民で構成され、主に東区プラザホールで東区や新潟市の歴史、伝統、文化、人などをテーマとしたオリジナル作品を公演している団体です。

東区スペシャルサイト「ゲンキ魂」で活動の様子やインタビュー動画を紹介しています！
「ゲンキ魂」はこちら▶

