

2022年
(令和4年)

9

たかだてスポーツクラブ

SPORTS CALENDAR

鶴五中学区回覧板
(加茂・湯野浜・大山・西郷)
令和4.8.29発行

日	月	火	水	木	金	土
<p>大山コミセン会場 駐車場利用のご注意</p> <p>現在新コミセン建設工事を行っているため、駐車場はデイサービスたかだて脇のコミセン臨時駐車場をご利用下さい（夜間の際は注意！）。また駐車台数も限られますので、お近くの方は徒歩か自転車をお願いします。</p>				<p>1</p> <p>ハワイアンフラ ロコモ予防体操 太極拳コース</p>	<p>2</p> <p>リフレアロ湯野浜</p>	<p>3</p>
<p>4</p>	<p>5</p> <p>西郷メロンコース</p>	<p>6</p> <p>足裏健康体操</p>	<p>7</p> <p>おおやま放課後 ラージボール卓球 太極拳コース</p>	<p>8 白露</p> <p>ロコモ予防体操 スローストレッチ</p>	<p>9 重陽</p> <p>水中運動</p>	<p>10 十五夜</p>
<p>11</p>	<p>12</p> <p>リフレアロ大山</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>おおやま放課後 ラージボール卓球</p>	<p>15</p> <p>ロコモ予防体操 ハワイアンフラ 太極拳コース</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>TSC共催事業 里山あるき2022 羽黒山修験のみち</p>
<p>18</p> <p>TSC共催事業 里山あるき2022 大山上池・下池コース</p>	<p>19 敬老の日</p> <p>ウォーキング 摩耶の名水・棚田の里 TSC共催事業 国際ノルディック ウォークin鶴岡</p>	<p>20 彼岸入り</p>	<p>21</p> <p>おおやま放課後 ラージボール卓球 太極拳コース</p>	<p>22</p> <p>ロコモ予防体操 スローストレッチ</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24</p> <p>スローストレッチ in湯野浜 体験会</p>
<p>25</p>	<p>26</p> <p>ピラティス リフレアロ大山</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>おおやま放課後 ラージボール卓球</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>水中運動</p>	

スポーツメニュー

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止による施設利用休止等で日程変更や休止の場合があります

★クラブイベント・事業

- ・「スローストレッチin湯野浜 体験会」
24日（土）19～20時 湯野浜コミセン2F和室
- ・「太極拳コース」は好評につき、10月まで期間延長して開催します！（詳しくは裏面）

たかだてSCブログ

たかだてSCの活動や各種お知らせ、鶴五中学区の話など随時更新中！
<http://blog.goo.ne.jp/npotsc>

	種目名	時間	回数	会場
月	ピラティス	10:00～11:00	1	大山コミセン
	リフレッシュエアロピクス(大山)	19:30～20:30	2	大山コミセン
	メロンコース・スローストレッチ	19:30～20:30	1	西郷農林活性化セ
火	足裏健康体操	9:30～10:30	1	湯野浜コミセン
水	ラージボール卓球	19:30～21:00	4	鶴五中体育館ギャラリー
	(短期)太極拳コース夜間	19:30～20:30	2	JA鶴岡だだちゃアリーナ
木	ロコモ予防体操	10:00～11:00	4	大山コミセン
	ハワイアンフラ	10:00～11:00	2	湯野浜コミセン
	(短期)太極拳コース午前	10:30～11:30	2	JA鶴岡だだちゃアリーナ
金	スローストレッチ	19:30～20:30	2	大山コミセン
	水中運動	19:00～20:00	2	県民の海・スパール
日	リフレッシュエアロピクス(湯野浜)	19:30～20:30	1	湯野浜コミセン
日	ウォーキング	時間、内容詳細は裏面を参照願います		
水	●委託事業 おおやま放課後子ども教室	14:30～18:00	4	大山コミセン

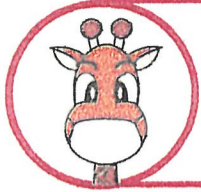


鶴岡市鶴岡第五中学校区 NPO 法人 たかだてスポーツクラブ
総合型地域スポーツクラブ
◎クラブ事務局 (事務業務時間 月・水・金曜日 14時～17時)

〒997-1123 山形県鶴岡市友江町23-71 大山コミュニティセンター内
TEL 0235(33)3214 FAX 0235(33)0893 npotsc02@outlook.jp

各種申込やお問い合わせは、お近くのコミュニティセンターでも受付しております。お気軽にどうぞ！

加茂 33-3023 湯野浜 75-2300
大山 33-3214 西郷 76-2301



たかだてスポーツクラブの各教室・事業では
「新型コロナウイルス感染症」の
感染防止対策を実施しています！

- 体調チェック (検温を実施)
- マスクの着用 (運動時は外す)
- 手指消毒
- 人との距離を取る (3密を避ける)

クラブ会員募集中！ 各教室で「無料体験」実施中
お気軽に「お試し」下さい！
会員のお申込み、各種目への参加を心よりお待ちしております

ヨガ体験コース 「ヨガをやりたい！」の要望に応え、初めての方、男女問わず大歓迎！ 4地区各コミセンを会場に巡回開催します！

- ・講師 E life yoga主宰
佐藤優美子氏 (大山在住)
- ・参加費 1回 1,000円
6回一括 5,000円
- ・申込み 各日程の1週間前まで、
TSC事務局か4地区コ
ミセンクラブ担当まで
(各会場定員10人位ずつ)



日時	会場
10/5 水 10:00~11:00	湯野浜コミセンホール
10/7 金 19:30~20:30	加茂コミセン研修室
11/1 火 10:00~11:00	大山コミセン大ホール
11/7 月 19:30~20:30	大山コミセン大ホール
11/12 土 19:30~20:30	西郷コミセン和室
12/3 土 19:30~20:30	西郷コミセン和室

鶴岡第五中学校区

9/17(土)~19(月)

田川地区中学新人総体が開催

たかだてスポーツクラブでは、鶴岡第五中学校部活動の時間外、休日のサポート等を行う「中学生コース」を行っています。

夏休み以降1・2年生主体の新チームが始動し、フレッシュな新人たちも一生懸命に頑張っています。地域の皆さんからも、勇姿を温かく見守っていただけたら幸いです。



フレッシュ新人たち



TSC WALKING 2022
自然に触れて
秋の里山を
歩こう！

●秋のTSCウォーキング日程

9/19(月) 摩耶の銘水と棚田の里を歩く&まやのやかた三角蕎麦
温海地域・越沢地区を訪ね、秋の原風景を満喫します (申込受付中)

10/9(日) 秋盛りの鳥海山を訪ねる&芋煮会
「鳥海山ジオパーク」圏内の名所を中心に巡る予定 (コースは後日)

10/23(日) 晩秋の六十里越街道を歩く
恒例の六十里越街道シリーズ。「山船頭人」の案内付でトレッキング

※10月のウォーキング詳細や申込受付日は、後日お知らせします

鶴岡市事業・TSC共催 つるおかスリーデーウォーク2022

9/17(土) みんなで歩こう！里山あるき「羽黒山修験のみち」

9/18(日) みんなで歩こう！里山あるき「大山上池・下池」

9/19(月) 国際ノルディックウォークin鶴岡 (湯野浜海水浴場)

※今回のイベントは、参集範囲が県民限定で、当日申込不可となります

たかだてスポーツクラブ in YUNOHAMA!

9/24(土) スローストレッチ in 湯野浜 体験会

- ・日時 9月24日(土) 19~20時
- ・場所 湯野浜コミセン2階和室
- ・会費 1回1,000円
- ・申込 9月16日(金)まで、たかだてSC事務局か
湯野浜コミセン・稲村へ

太極拳 ○午前の部 (木曜日10:30~11:30)
9/1・15 10/6・20

コース ●夜間の部 (水曜日19:30~20:30)
9/7・21 10/12・26

4.8.22

たかだてスポーツクラブ
を応援します！ (順不同)

(株) 元青果

山形総販

尾形サービス

株式会社 三浦土建

(有) 山東設備

セブンイレブン
鶴岡西郷店

SANJO
国産株式会社

大山ボデー

福田屋
大山

有限会社 昭和冷熱工業

株式会社
長南牛肉店

山形センター株式会社

DDE FINTECH 北日本
山形支社

大和交通株式会社