

2022年
(令和4年)

10

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4.9.28発行

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

大山コミセン会場 駐車場利用のご注意
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。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。

10/22~24・大山コミセン 大山地区合同作品展
10/22(土) 10~15時 大山コミセン大ホール
たかだてSC出店 **カフェコーナー**
喫茶・各種販売
コーヒー・紅茶・ジュース(菓子付)、手作り商品の販売も行います!

2	3 西郷メロンコース	4 足裏健康体操	5 ヨガ体験・湯野浜 おおやま放課後 ラージボール卓球	6 ロコモ予防体操 ハワイアンフラ スローストレッチ 太極拳コース	7 リフレアロ湯野浜 水中運動 ヨガ体験・加茂	8 寒露 十三夜
9 ウォーキング 秋の鳥海にかほエリア	10 スポーツの日	11 鶴五中・中学生コース 新代表者会議	12 おおやま放課後 ラージボール卓球 太極拳コース	13 ロコモ予防体操	14	15 大山地区スポレク教室 ウォーキングレッスン (TSC講師派遣)
16	17 ピラティス TSCバスケ3X3 大会実行委員会	18 大山地区スポレク教室 ウォーキングレッスン (TSC講師派遣)	19 おおやま放課後 ラージボール卓球	20 ロコモ予防体操 ハワイアンフラ スローストレッチ 太極拳コース	21 水中運動	22 大山合同作品展 カフェコーナー
23 霜降 ウォーキング	24 リフレアロ大山	25	26 おおやま放課後 ラージボール卓球 太極拳コース	27 ロコモ予防体操	28	29
30	31					

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

- ・NEW! 「ヨガ体験コース」10~12月
大山、加茂、湯野浜、西郷各コミセン会場で開催!
- ・大山地区スポレク教室・ウォーキングレッスン
(大山体協主催)
15日(土) 19時~、18日(火) 14時~
いずれもJA鶴岡だだちゃアリーナで



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	1	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
	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
鶴岡市大山自治会
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

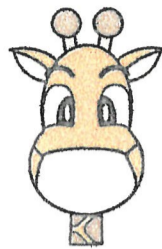
各種申込やお問い合わせは、お近くのコミュニティセンターでも受付しております。お気軽にどうぞ!

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

NPO法人たかだてスポーツクラブ (理事長 佐藤 喜市)

たかだてスポーツクラブの各教室では「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

- 手指消毒 ●体調チェック (検温を実施)
- マスクの着用 (運動時は外す)
- 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!

クラブ入会、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

「ヨガをやってみたい!」の要望に応え、初めての方、男女問わず大歓迎!

- ・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



加茂コミュニティ防災センター 9/1 移築オープンしました!

たかだてSCでも、地域の皆さんのスポーツ活動拠点として活用します。よろしくお願いします

TSC WALKING 2022

参加申込はTSC事務局で受付中。お早めに!!

秋真っ盛り!

ウォーキングしませんか?

10/9 にかほ市・獅子ヶ鼻湿原の原生林 紅葉の鳥海ブルーラインを楽しむ

- ・日程 7時30分だだちゃアリーナ駐車場集合、マイクロバスで出発。9時30分秋田県にかほ市着、獅子ヶ鼻湿原トレッキングコース (約5km、ガイド付)。昼食のあと鳥海ブルーライン、鳥海山5合目鉾立などバス巡回。16時解散予定
- ・参加費 F/一括会員4,000円、一般会員4,600円 (バス・ガイド料など) ※昼食は各自持参

10/23 いにしえの道に思いを寄せて... 深秋の月山・六十里越街道を歩く

- ・日程 8時だだちゃアリーナ駐車場集合、マイクロバス出発。9時10分朝日・田麦侯着。トレッキング (独鈷茶屋跡~大堀抜~細越峠~湯殿山参籠所。約9km・あさひむら観光協会ガイド付) 細越峠で昼食。17時解散予定
- ・参加費 F/一括会員5,000円、一般会員5,600円 (バス・ガイド料・昼食弁当代など)

バス行程の集合・解散場所の変更について

大山コミセンが改築工事のため、集合・解散場所をJA鶴岡だだちゃアリーナ駐車場に変更します

4.9.26

TSCメニュー・通年コースで定期的に取り組みます!

- ◎10~翌3月まで開催延長します!
- ◎来年度から通年コースに繰入予定!

太極拳コース

- ・会場 だだちゃアリーナ 2階ホール
- ・講師 奥山千里氏 (鶴岡太極拳指導員、下川在住)



○午前の部 (木曜日10:30~11:30)	10/6・20	11/10・24	12/8・22
翌年	1/12・26	2/9・16	3/9・23
●夜間の部 (水曜日19:30~20:30)	10/12・26	11/2・16・30	12/14
翌年	1/11・25	2/8・22	3/15・30

鶴五中部活動サポート

たかだてSC・中学生コース

サッカー、野球、女子バスケ
男・女ソフトテニス、卓球
バドミントン

- ◇9/17~18 田川地区新人大会
 - 【団体】・優勝 サッカー
 - ・2位 バasketボール男子
 - ・3位 バドミントン女子 ソフトボール
 - ・5位 陸上男子総合・女子総合・男女総合
 - 【個人】・優勝 陸上女子砲丸投げ
 - ・2位 陸上男子800m 同2年1500m
 - ・3位 ソフトテニス男子 バドミントン女子
 - 陸上男子砲丸投げ 水泳男子200m自由形

今後のさらなる活躍に期待するよ!



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 田村株式会社	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	山形サンター株式会社	DDE FINTECH 北日本 山形支社	大和交通株式会社

©鶴岡第五中学校区 (大山、加茂、湯野浜、西郷) 住民の皆さんの健康増進に、地域の活性化に、よろしくお願いします!