

2023年  
(令和5年)

5

# 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5.4.28発行

日	月	火	水	木	金	土
	1 西郷メロンコース	2 八十八夜 足裏健康体操	3  憲法記念日	4  みどりの日	5  こどもの日 ウォーキング 555日本国トレッキング	6 立夏 ヨガコース
7	8 リフレアロ大山	9	10 おおやま放課後 ラージボール卓球	11 ロコモ予防体操 太極拳	12 水中運動 湯野浜スローストレッチ	13
14 母の日	15 ピラティス	16	17 おおやま放課後 ラージボール卓球	18 ロコモ予防体操 ハワイアンフラ スローストレッチ	19	20
21 小満	22 リフレアロ大山	23	24 おおやま放課後 ラージボール卓球	25 ロコモ予防体操 太極拳	26 水中運動	27
28 4年ぶり開催！ 鶴五中学区4地区 市民大運動会	29	30 TSC理事会	31 おおやま放課後 ラージボール卓球	<b>大山コミセン会場 駐車場利用のご注意</b> 現在新コミセン建設工事のため、駐車場はデイス ービスたかだて脇スペースに停めて下さい。また 駐車台数も限られていますので、お近くの方はで できるだけ徒歩か自転車でおいで下さい。		

## 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

- ・「太極拳」通年開催(月2回木曜日)になりました！
- ・5月より短期コース  
【ヨガコース】【スローストレッチ湯野浜】  
がスタート！
- ・6月16日(金)予定 【たかだてSC定期総会】



### 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>

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
木	ロコモ予防体操	10:00~11:00	3	大山コミセン
	ハワイアンフラ	10:00~11:00	1	湯野浜コミセン
	NEW太極拳	10:30~11:30	2	JA鶴岡ただちアリーナ
	スローストレッチ	19:30~20:30	1	大山コミセン
金	水中運動	19:00~20:00	2	県民の海・スパール
	リフレッシュエアロピクス(湯野浜)	5月は休みます		湯野浜コミセン
	NEWスローストレッチ(湯野浜)5~7月	19:30~20:30	1	湯野浜コミセン
土	NEWヨガコース(西郷)5~8月	19:30~20:30	1	西郷農林活性化セ
日	ウォーキング	時間、内容詳細は裏面を参照願います		
●委託事業				
水	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 5.4.24

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

