



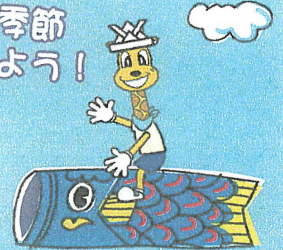
「新型コロナウイルス感染症」の感染防止対策を実施しています！

- 手指消毒 ●体調・体温チェック ●マスク着用（運動時は外す） ●3密を避ける

※国内で3月よりマスク着用のガイドラインが改定されましたが、たかだてスポーツクラブでは引き続き事務対応や各教室・事業において、感染防止対策のためマスク着用を実施します

2023年度 クラブ会員募集中！

風薫るさわやかな季節
身体を動かしてみよう！



たかだてスポーツクラブをみんなで体感してみよう！
通年開催の種目会場で「お試し無料体験」実施中！

通年開催メニュー・各教室で承ります。申込・詳細はたかだてSC事務局へ

短期コース NEW 5月からスタート！ 心身ゆっくり…定期的にいかが？

5～8月 ヨガコース (西郷)



- ・日時 5/6 6/10
7/1 8/5
いずれも土曜日
19:30～20:30
- ・会場 西郷地区農林
活性化センター
- ・講師 佐藤優美子氏
(E life yoga主宰)

5～7月 スローストレッチ (湯野浜)



- ・日時 5/12 6/23
7/14
いずれも金曜日
19:30～20:30
- ・会場 湯野浜コミセン

参加費は両コースとも1回につき1,000円(会員は800円) 申込はたかだてSC事務局まで
※両コースとも、ヨガマット(代用でバスタオルも可)、飲み物を準備下さい

簡化二十四式 太極拳

月2回木曜日 10:30～11:30
JA鶴岡だだちゃアリーナ



今シーズンより通年開催となりました。定期的にゆっくり、しなやかに、「簡化二十四式」のマスターに挑戦してみよう

- ・講師 奥山千里氏
(鶴岡太極拳指導員、下川在住)

町内会や団体の交流の場に



たかだてSCではスポーツ、健康に関する出前教室(一部)を取り扱っています。特に各町内会や公民館事業等で「町民同士で交流を深めたい」「再び町内に活気を！」とお考えであれば、たかだてSCでスポーツ教室をコーディネートします！ご希望の日時や場所、参加人数、実施したいメニュー(フィットネス各種、ロコモ体操、ポッチャなど軽スポーツ)などTSC事務局へご連絡下さい。お待ちしております！

各地に「出前教室」します！

たかだてスポーツクラブ ENJOY WALKING!

月1ペース 各地をウォーキングします！

詳細や参加方法は、クラブ事務局までお問い合わせ下さい

今後の予定

- 5/5 ㊦ 小名部・555m日本国トレッキング
- 6/11 ㊦ 県立自然博物園(西川町)ドウダンなど
- 7/23 ㊦ 六十里越街道パート② 朝日～月山
- 8/27 ㊦ 加茂地区町巡り&会員交流会

「企業・団体会員」募集しています！

企業・団体の皆さんの健康増進に、鶴五中学区4地区大山・加茂・湯野浜・西郷各地区の活性化に、よろしくお願ひします！

1口 20,000円
種目無料チケット20回分サービス！

2022年度 企業・団体会員

(順不同)

- ・(株)元青果 様
- ・(株)三洋 様
- ・(株)長南牛肉店様
- ・セブンイレブン西郷店 様
- ・旬葉処福田屋 様
- ・(株)山形総販 様
- ・(有)昭和冷熱工業 様
- ・(株)大山ボデー 様
- ・(有)山東設備 様
- ・山形サンダー(株) 様
- ・九九華聯 鶴岡 様
- ・(株)三浦土建 様
- ・(株)尾形サービス商会 様
- ・大和交通株式会社

受付
5.4.24
鶴岡市大山自治会