

2023年
(令和5年)

12

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5.11.28発行

日	月	火	水	木	金	土
					1 リフレアロ湯野浜	2
3 大山地区 バレーボール大会	4 西郷メロンコース	5 足裏健康体操	6 ハワイアンフラ おおやま放課後 ラージボール卓球	7 大雪 ロコモ予防体操 スローストレッチ	8	9
10 TSCバスケフェス 中学生クリニック	11 リフレアロ大山	12	13 おおやま放課後 ラージボール卓球	14 ロコモ予防体操 太極拳	15	16
17	18 ピラティス リフレアロ大山 ※25日より変更します	19	20 ハワイアンフラ おおやま放課後 ラージボール卓球	21 ロコモ予防体操 スローストレッチ	22 冬至	23 ヨガコース(西郷)
24 クリスマスイブ	25 クリスマス	26	27	28 御用納め 事務局年末休み 12/28~1/9	29 事務局年末休み ◎4地区コミセン 年末年始休館 12/29~1/3	30 事務局年末休み
31 大晦日 事務局年末休み						

スポーツメニュー

スポーツメニュー各種変更のお知らせ

- ハワイアンフラ(12~3月)
(木)湯野浜コミセン→
(水)大山コミセン研修室に変更
※変更する場合はカレンダーでお知らせします
- 太極拳(12~3月)
ただちゃアリーナ→大山コミセンに変更



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	新	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	新	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
	NEW ハワイアンフラ	10:00~11:00	2	新	大山コミセン
	ロコモ予防体操	10:00~11:00	4	新	大山コミセン
木	ハワイアンフラ	水曜日に移動			
	太極拳	10:30~11:30	2	新	大山コミセン
	スローストレッチ	19:30~20:30	2	新	大山コミセン
金	水中運動	12~翌3月まで休業			
	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
土	NEW ヨガコース(西郷) 11~3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	新	大山コミセン

鶴岡市鶴岡第五中学校区
総合型地域スポーツクラブ

NPO 法人

たかだてスポーツクラブ

◎クラブ事務局 (事務業務時間 月・水・金曜日 14時~17時)

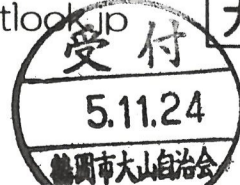
〒997-1123 山形県鶴岡市友江町23-71 大山コミュニティセンター内

TEL 0235(26)0147 FAX ただ今工事中です 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

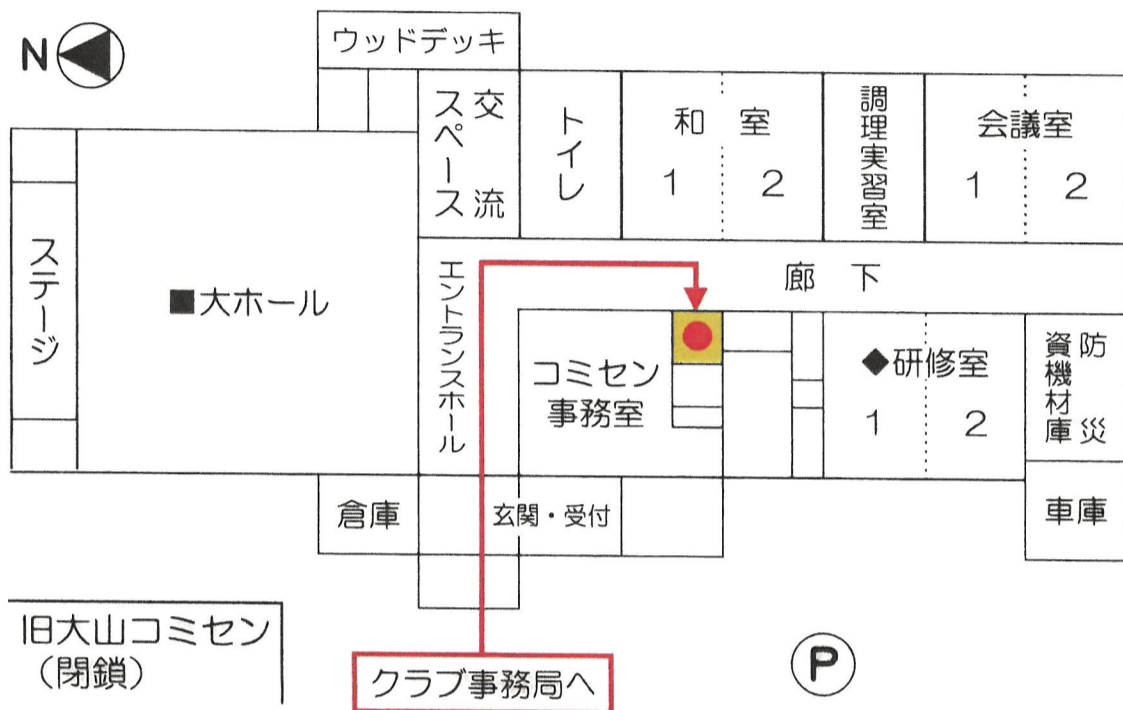


会員募集中!

たかだてスポーツクラブを体感してみよう
通年開催の種目で「お試し無料体験」実施中

「お試し無料体験」は事前申し込みが必要です。申込・詳細はたかだてSC事務局か、4地区コミセン担当まで。

令和5年11月1日から供用開始 新・大山コミュニティセンター



新大山コミセン供用開始に伴い
NPO法人たかだてスポーツクラブは
事務局を移転、電話番号変更します

クラブ事務局 大山コミセン内●印

【事務業務時間】
月・水・金曜日 14時～17時

クラブ 新電話番号

TEL 0235(26)0147

※しばらくの間、上記業務時間外は留守番電話
対応となります
※FAXは現在工事中。開通次第お知らせします

新施設で快適に取り組める!
クラブメニュー絶賛開催中!!

■大ホール
◆研修室

- ・リフレッシュエアロビクス
- ・ピラティス
- ・ハワイアンフラ (12月～)
- ・太極拳 (冬期間)
- ・ロコモ予防体操
- ・スローストレッチ



辰年御縁年

新春・善寶寺初詣ウォーク

- 日時 令和6年1月7日(日)
7時50分まで本堂前集合。
8時にご祈祷を受けてから、
ウォーキングを行います
- コース 寺院内、貝喰の池ほか
- 会費 参加費+祈祷料1人1,000円
- 申込み 年内中まで事務局へ



リラックスして精神統一、明日への活力を! ステップアップヨガコース 開催中!

- 日時 12/23 R6 1/27 2/24 3/30
いずれも第4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)
- 会費 1回につき 会員 800円
非会員1,000円

TAKADATE BASKETBALL FESTIVAL!

たかだてスポーツクラブ主催・たかだてバスケットボールフェスティバル 2023.12.10(日) 中学生バスケットボールクリニック

- 日時 12月10日(日) 9時30分～12時
- 会場 鶴五中体育館
- 内容 FiND Basketball School (秋田市) 代表・渡邊竜也氏によるバスケットボールクリニックを開催(鶴五中・鶴四中生徒男女対象) 見学自由です



たかだてスポーツクラブ を応援しています!

(順不同)

地域の活性化を目指し!
「企業・団体会員」を募集しています
(詳しくはTSC事務局まで)



(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	SANYO 三洋電機	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	九九華聯 99Hualian Tsuruoka	大和交通株式会社	募集中

