

2024年
(令和6年)

2

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6.1.29発行

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

2024年度 たかだてスポーツクラブ
クラブ会員募集中!
近日中にメニューチラシ等でお知らせします




4 立春	5 西郷メロンコース	6 足裏健康体操	7 おおやま放課後 ラージボール卓球	8 ロコモ予防体操 太極拳 スローストレッチ	9	3 節分
11 建国記念の日	12 振替休日 たかだてSC 設立記念日	13	14 バレンタインデー おおやま放課後 ラージボール卓球	15 ロコモ予防体操	16	10
18	19 雨水 ピラティス リフレアロ大山	20	21 ハワイアンフラ (大山会場) おおやま放課後 ラージボール卓球	22 ロコモ予防体操 太極拳 スローストレッチ	23 天皇誕生日	17 鶴五中学校区 生涯スポーツ 合同研修会 TSC運営委員会
25 ウォーキング 北月山荘スノーシュー トレッキング	26 リフレアロ大山	27	28 おおやま放課後 ラージボール卓球	29	24 ヨガコース (西郷)	

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
※日時場所は、カレンダーで確認願います
- ◇太極拳 (12~3月)
ただちゃアリーナ→大山コミセン大ホールに変更
- ◇ロコモ予防体操 (12~3月)
大山コミセン研修室



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	大山コミセン研修室
月	リフレッシュエアロピクス (大山)	19:30~20:30	1	大山コミセン大ホール
月	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
水	◆ハワイアンフラ	10:00~11:00	1	大山コミセン研修室
木	◇ロコモ予防体操	10:00~11:00	4	大山コミセン研修室
木	◆ハワイアンフラ	10:00~11:00	1	湯野浜コミセン
木	◇太極拳	10:30~11:30	2	大山コミセン大ホール
木	◇スローストレッチ	19:30~20:30	2	大山コミセン研修室
金	水中運動	12~翌3月まで休業		
金	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	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		
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(26)0147 FAX 0235(26)8366 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事務局
新・大山コミセンに移転しました**

新TEL 0235(26)0147

新FAX 0235(26)8366

※しばらくの間、
事務業務時間外
留守番電話対応
となります

【事務業務時間】月・水・金曜 14時～17時

**旧施設解体工事实施中です
大山コミセン会場
駐車場利用のご注意**

大山コミセン旧施設解体工事のため、1月より駐車場の利用スペースが制限されています。お近くの方はできるだけ徒歩か自転車でおいで下さい。また混雑時や夜間の際は、他の車や障害物に注意して停めて下さい



スロー
ストレッチ教室

大山コミセン研修室(クラブ教室会場)
「鏡張り」でレッスン効果大!

昨年11月に改築オープンした大山コミセンの研修室は壁面が「鏡張り」となっており、たかだてSCの教室でも

- ・ピラティス
- ・ロコモ予防体操
- ・スローストレッチ
- ・ハワイアンフラ

の各教室で利用しています。

鏡に映し出すことで、自身の全体の姿勢や動きを確認できるので、より良いレッスン効果を得ることが出来ます。ぜひ体験しよう!

鶴五中学校区 生涯スポーツ 合同研修会

- 主催 NPO法人 たかだてスポーツクラブ
- 共催 大山スポーツ少年団 指導者会

●日時 令和6年2月17日(土) 受付13時15分～
13時30分～15時30分

●場所 大山コミュニティセンター 大ホール

●内容 実技と講話
「小中学生の身体づくりトレーニング 基礎編」
講師 総合型地域SC・みなスポ松山
アシスタントクラブマネージャー 後藤 良氏

●申込他 クラブやスポーツ少年団、体協、鶴五中部活動コースなど、鶴五中学区のスポーツ等に関心のある方、どなたでも参加可。参加希望の方は2月9日(金)まで、クラブ事務局か、4地区コミセン担当者まで(参加は動きやすい服装で、内履持参)



前年度開催の研修会

春はすぐそこ GO! ウォーキング

2/25 スノーシュートレッキング
北月山荘でフレンチ・温泉

- 日程 7時30分だだちゃアリーナP集合、マイクロバス出発。8時30分北月山荘着。9時～雪歩き(ビジターセンター職員指導)11時30分終了(温泉入浴可)。12時30分～モン・ヴィパールでフレンチ昼食。15時解散予定
- 参加費 F/一括会員6,400円、一般会員7,000円
- 申込 先着20人、申込は早めにTSC事務局へ

3/17 貸切バスで行く上山市
上山城と檜下宿の雑めぐり

- 日程 7時45分大山コミセンP集合、8時貸切バス出発。10時上山城着、お雑燗ガイド付。12～13時こんにゃく懐石膳で昼食。午後～檜下宿ウォーキング(ガイド付)。15時に帰路、17時15分散会予定
- 参加費 F/一括会員7,400円、一般会員8,000円
- 申込 2/26(月)14時～受付します。先着27人

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	SANJO 国産紙製器専業	大山ポデー	福田屋 大山	昭和解熱工業
株式会社 長南牛肉店	山形サントラ株式会社	九九華聯 99Hualian Tsuruoka	大和交通株式会社	鶴岡市立 鶴岡第五中学校