

2024年
(令和6年)

4

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6.3.29発行

日	月	火	水	木	金	土	
祝・入学 8日 鶴岡第五中 9日 大山小 湯野浜小 10日 西郷小	1 新年度 西郷メロンコース	2 足裏健康体操	3 ハワイアンフラ ラージボール卓球	4 清明 ロコモ予防体操 スローストレッチ	5 リフレアロ湯野浜	6	
	7	8 リフレアロ大山	9	10 ラージボール卓球	11 ロコモ予防体操 太極拳	12 水中運動	
	14 大山公園さくら まつり出店	15 ピラティス	16 土用	17 ハワイアンフラ ラージボール卓球	18 ロコモ予防体操 スローストレッチ	19 穀雨	20
	21 ウォーキング 櫛引・馬渡のしだれ桜	22 リフレアロ大山	23	24 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	29 昭和の日	30	お知らせ NPO法人たかだてスポーツクラブが鶴岡市教育委員会より受諾を受け2015年度（H27）から運営してきた「おおやま放課後子ども教室」について、諸般の事情により23年度をもって事務局を終了することになりました。24年度からは新体制で運営します。9年間、参加者、関係者皆様の御協力ありがとうございました。				

スポーツメニュー

2024年度シーズンスタート!

「健康習慣」のご用命は、たかだてスポーツクラブへ。ぜひよろしくお願ひします!
(詳しくは裏面をご覧ください)



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>

【スポーツメニュー 通年・短期開催】

月	メニュー	時間	回数	会場
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	2	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	湯野浜コミセン研修室
水	ハワイアンフラ	10:00~11:00	2	大山コミセン研修室
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	4	大山コミセン大ホール
木	太極拳	10:30~11:30	2	JA鶴岡だだちゃアリーナ
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	19:00~20:00	2	県民の海・スパール
金	リフレッシュエアロピクス(湯野浜)	19:30~20:30	1	湯野浜コミセンホール
土	ヨガコース	昼・夜コース予定		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ひます		

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 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 75-2900
大山 33-3214 西郷 76-2301

たかだてスポーツクラブ事務局

【事務業務時間】月・水・金曜 14時～17時

新TEL 0235(26)0147

新FAX 0235(26)8366

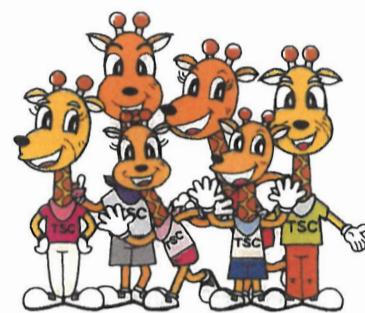
※しばらくの間、事務業務時間外は留守番電話対応となります

2024年度シーズンスターター クラブ会員募集中!

鶴岡市街地を眺望! (金峯山登山ウォーク)



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!



好評「ポイントカード」でいろいろな種目に挑戦!

スポーツメニュー参加するごとにポイントを付与する「参加ポイントカード」のサービスを行っています。ポイ活しながらいろいろな種目にチャレンジしよう! (詳しくはTSC事務局まで)

<p>ピラティス 月1回月曜日10:00～11:00 大山コミセン研修室</p>	<p>リフレッシュエアロビクス(2会場) 月2回月曜日19:30～20:30 大山コミセン大ホール 月1回金曜日19:30～20:30 湯野浜コミセンホール</p>	<p>メロンコース・スローストレッチ 月2回月曜日19:30～20:30 西郷地区農林活性化センター</p>	
<p>足裏健康体操 月1回火曜日9:30～10:30 湯野浜コミセン研修室</p>	<p>ハワイアンフラ(会場移りました) 月2回水曜日10:00～11:00 大山コミセン研修室</p>	<p>ラージボール卓球 毎週水曜日19:30～21:00 鶴五中体育館ギャラリー</p>	<p>太極拳 月2回木曜日 10:30～11:30 JA鶴岡だだちゃアリーナ</p>
<p>スローストレッチ 月2回木曜日19:30～20:30 大山コミセン研修室</p>	<p>水中運動(4～11月) 月2回金曜日19:00～20:00 県民の海・スパール</p>	<p>ヨガコース 昼・夜コース 時間調整中 西郷地区農林活性化センター</p>	<p>ウォーキング 月1回日曜日・日中 地区内外各コース</p>

桜前線北上中!



TSCウォーク・東北エプソンの桜並木

4/14日 大山公園さくらまつり 10～15時 大山地区イベント広場

たかだてSCでも出店します。みんなおいでね!

・かき氷・だだちゃ豆おにぎり・シフォンケーキ・かりんとうなど

運営ボランティア
スタッフ募集!

TSCウォーキング 4/21日 柳引・馬渡 やすらぎ公園の桜

- ・日程 10時だだちゃアリーナP集合、マイクロバスで出発。10時30分馬渡やすらぎ公園着。月山、鳥海山の絶景とともに桜を楽しみながらウォーキング、花見弁当で昼食します。12時～松ヶ岡や鶴岡公園などバスで鶴岡の桜名所を巡り帰路。14時解散予定
- ・参加費 F/一括会員4,000円、一般会員4,700円(バス・弁当代など)
- ・申込 3日(水)14時～クラブ事務局で受付。先着25名

「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!

2023年度 企業・団体会員 (順不同)

- ・(株)元青果 様
- ・(株)山形総販 様
- ・山形サンダー(株) 様
- ・鶴岡市立鶴岡第五中学校 様
- ・旬菓処福田屋 様
- ・(有)山東設備 様
- ・九九華聯 様
- ・(株)大山ボデー 様
- ・(株)尾形サービス商会 様
- ・大和交通(株) 様
- ・(株)三浦土建 様
- ・(株)長南牛肉店様
- ・セブンイレブン西郷店
- ・(株)三洋 様
- ・(有)昭和冷熱工業 様

受付
6.3.2



四季折々のコースに挑戦して
ウォーキング前後のストレッチを充分に行い
仲間との触合いウォーキングを楽しみましょう
(^^)/ (^^)/ (^^)/ (^^)/

令和6年度 ウォーキング日程 詳細

No.	地区	日付	曜	時間	コース名 行先	集合場所	当日会費(飲食)	備考
1	櫛引	4月21日	日	8:00~14:00	マワタリ シダ サクラ 馬渡の枝垂れ桜	だだちゃアリーナ 駐車場	バス代・弁当代	だんご
2	藤島	5月12日	日	8:00~14:00	藤島の 「藤の花ウォーキング」	直接、藤島体育館 駐車場	未定	
3	温海	6月9日	日	8:00~17:00	やまがた百名山 「温海岳」一の滝・二の滝・三の滝	だだちゃアリーナ 駐車場	バス代・未定	
4	酒田	7月7日	日	検討中	飯森山公園の 「紫陽花ウォーキング」	検討中	未定	
5	湯野浜	8月25日	日	15:00~19:00	湯野浜海岸 サンセットウォーク	湯野浜地区	未定	湯野浜地区
6	大山	9月22日	日	9:00~14:00	高館山 旭峠を歩く	検討中	未定	
7	朝日	10月20日	日	8:00~16:00	六十里越街道	だだちゃアリーナ 駐車場	バス代・弁当代	あさひ村 観光協会
8	大山	11月10日 日程変更の 可能性あり	日	9:00~13:00	大山地区を歩く ② 新米を頂くランチ会	大山コミセン 駐車場	ガイド代・食事 代	おうら観光 ボランティア ガイドの会
9	西郷	1月5日	日	8:00~10:00	新春 善宝寺初詣ウォーク	善宝寺	1000円 (祈禱希望者)	貝喰の池 など
#	西川	2月9日	日	8:00~16:00	西川「月山弓張平高原 スノーシュートレッキング」	だだちゃアリーナ 駐車場	バス代・食事代	
#	未定	3月16日	日	8:00~17:00	雛めぐりウォーク	未定	未定	未定

歩
け
な
く
な
る

歩
か
な
け
れ
ば

参加費

1回 700円
一括 6,000円
フリー 26,000円

・1回のみのお払いは当日受け付けます。
・クラブの他の種目にも参加される場合は「フリーパス」がとってもお得です!

・上記の表は開催予定です。詳細は、当月のカレンダーや広報等でお知らせします。
・開催コースは、天候や道路状況などによって変更する場合があります。また天候に応じて、雨具などの準備をお願いします。

・バスなどの定員があるものは、一括の方を優先致します。

○ 申込、お問い合わせは

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

〒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
電話 26-0147 FAX 26-8366
メール npotsc02@outlook.jp

★各種申込やお問い合わせは、最寄りのコミセンでも受け付けております!

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