

日	月	火	水	木	金	土
大山コミセン会場 駐車場利用のご注意 現在旧コミセン解体、駐車場整備等の工事のため利用者駐車場スペースが限られています。利用の際は近くの方は徒歩か自転車等で。また夜間の時は工事の障害物等に注意して駐車して下さい			「参加ポイントカード」 種目メニューに参加するとポイントシールを付与する「参加ポイントカード」。10個、20個…とたまると素敵な景品を進呈しています。健康ポイ活しよう！ ※引換など詳細はTSC事務局へ			1
2	3 西郷メロンコース	4 足裏健康体操	5 芒種 大山犬祭り	6 スローストレッチ	7 リフレアロ湯野浜	8
9 ウォーキング 温海岳トレッキング	10 入梅 TSC運営委員会 19時～大山コミセン	11	12 ラージボール卓球	13 ロコモ予防体操 太極拳	14 水中運動	15 TSC定期総会 大山コミセンで開催 14時～ 総会 終了後、交流会
16 父の日	17 ピラティス リフレアロ大山 ※10日より変更	18	19 ハワイアンフラ ラージボール卓球	20 ロコモ予防体操 スローストレッチ	21 夏至	22
23	24 リフレアロ大山	25	26 ラージボール卓球	27 ロコモ予防体操 太極拳	28 水中運動	29
30						

スポーツメニュー

2024年度シーズン絶賛稼働中！
「健康習慣」のご用命は、たかだてスポーツクラブへ。ぜひよろしくお願いします！
(詳しくは裏面をご覧ください)

・6月15日(土) 14時～ 大山コミセン
 たかだてSC定期総会・交流会(詳細は裏面)

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	ピラティス	10:00～11:00	1	大山コミセン研修室
	リフレッシュエアロビクス(大山)	19:30～20:30	2	大山コミセン大ホール
	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	1	大山コミセン研修室
	ラージボール卓球	19:30～21:00	3	鶴五中体育館ギャラリー
木	ロコモ予防体操	10:00～11:00	3	大山コミセン大ホール
	太極拳	10:30～11:30	2	JA鶴岡だだちゃアリーナ
	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
	リフレッシュエアロビクス(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います		

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



足裏健康体操



リフレッシュエアロビクス



ラージボール卓球



ハワイアンフラ

「お試し無料体験」は事前申込が必要です。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

NPO法人 たかだてスポーツクラブ 令和6年度総会・交流会のご案内

- 日 時 6月15日(土) 13時30分～受付 14時～ 総会
- 場 所 大山コミュニティセンター大ホール
- 交流会 総会終了後、交流会を開催します
(会費: 飲む方 3,000円 飲まない方 2,500円)

出欠は5月30日(木)まで、たかだてSC事務局か、4地区コミセン担当者へ
※欠席される会員、運営委員の方は委任状の提出をお願いします

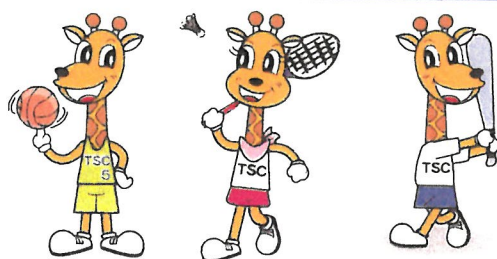
鶴五中 部活動サポート たかだてSC・中学生コース

たかだてスポーツクラブでは、鶴岡第五中学校部活動の時間外、休日のサポート等を行う「中学生コース」を行っています。本年度は運動部10団体が加入し、間もなく開催される田川地区中学総体に向けて頑張っています。地域の皆さんからも温かく見守っていただき、熱い声援をお願いします!

【令和6年度加入団体】

- ・卓球部
- ・サッカー部
- ・男子ソフトテニス部
- ・女子ソフトテニス部
- ・野球部
- ・ソフトボール部
- ・バドミントン部
- ・バレーボール部
- ・男子バスケットボール部
- ・女子バスケットボール部

田川地区中学総体 6月15～17日開催



地域の熱い声援を!

みんなと歩こう! TSCウォーキング

たかだてSCの好評教室の1つ「TSCウォーキング」月1回ペースで鶴五中学区内外の各コースを巡り、無理なく歩きながら、お食事などお楽しみイベントなど盛りだくさん! みなさんぜひご参加下さい!

6/9 日 やまがた百名山 温海岳(736m)トレッキング

- ・行程 8時30分だだちゃアリーナP集合、バス出発、9時30分旧温海グランドホテルP着、ここから約3時間ゆっくりと頂上を目指します。12時30分山頂着、お弁当タイム。天気が良ければ四方に鳥海山、月山、朝日岳、飯豊山が眺望できます! 13時15分下山、16時解散予定
- ・参加費 フリー・一括会員 4,000円
一般会員 4,700円
詳しくは事務局へ

たかだてスポーツクラブ を応援しています!

地域の活性化を目指し!
「企業・団体会員」を募集しています
(順不同) (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 山形株式会社	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	山形サンダー株式会社	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

「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、よろしくお願いします!

1口 20,000円

種目無料チケット20回分サービス!

2024年度新規会員募集中!

