

2024年
(令和6年)

8

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6.7.29発行

日	月	火	水	木	金	土
暑中お見舞い申し上げます 		夏休み・地域で見守り! 鶴五中 7/26～8/25 大山小 7/26～8/22 湯野浜小 7/27～8/26 西郷小 7/29～8/22		1	2	3
4	5	6 足裏健康体操	7 立秋 ラージボール卓球	8 太極拳	9	10
11 山の日 キッズヨット	12 振替休日	13 月遅れ盆 事務局お盆休み	14 事務局お盆休み	15 事務局お盆休み	16 事務局お盆休み	17 赤川花火大会 2024
18	19 ピラティス (5日より変更)	20	21 ラージボール卓球	22 処暑	23	24
25 ウォーキング 湯野浜ウォーク&交流会	26	27	28 ラージボール卓球	29	30	31 二百十日

スポーツメニュー

- ・8月は避暑のため、スポーツ教室をお休みします。詳細は右記のメニュー表をご覧ください。
- ・また、太極拳会場を8月のみ変更します
JA鶴岡だだちゃアリーナ→大山コミセン

事務局お盆休み 13日(火)～16日(金)

- 8/11(日) 9～11時30分 加茂港
たかだてキッズスポーツクラブ
親子ヨット体験



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ビクス(大山)	8月は休みます		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	8月は休みます		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	8月は休みます		大山コミセン研修室
水	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	8月は休みます		大山コミセン大ホール
木	太極拳	10:30～11:30	1	※大山コミセン大ホール
木	スローストレッチ	8月は休みます		大山コミセン研修室
金	水中運動	8月は休みます		県民の海・スパール
金	リフレッシュエアロビクス(湯野浜)	8月は休みます		湯野浜コミセンホール
日	ウォーキング	時間、内容詳細は裏面を参照願います		

受付

6.7.24

鶴岡市大山自治会


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 75-2300
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

日本列島猛暑が続いています 無理せずに熱中症を防止!

スポーツ活動中の「熱中症予防」

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で「熱失神」「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」があります。特に近年は猛暑が続いており、熱中症の危険性がより高くなっています。

スポーツ活動中についても気温が高い時間帯を避け、効果的に休憩や水分補給を行う等、熱中症予防に努めましょう。また児童・生徒の活動でも指導者、保護者の皆さんが予防方法や応急処置など、熱中症予防の知識を身につけましょう。

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ② 急な暑さに要注意
- ③ 失われる『水』と『塩分』を取り戻そう
- ④ 薄着スタイルでさわやかに
- ⑤ 体調不良は事故のもと

たかだてスポーツクラブでは、日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を通して、クラブ各事業における熱中症予防の指導や啓発を行っています。

8/11日 たかだてキッズスポーツクラブ 小学生親子ヨット体験

- ・日時 8/11 (日・祝) 8時45分 加茂・水産研究所前駐車場集合
9~11時30分 (雨天決行・荒天中止)
 - ・場所 加茂港コース内
 - ・参加費 小学生500円、大人1,000円 (当日持参)
 - ・指導 県セーリング連盟 鶴岡市ヨット連盟 加茂水高ヨット部部員、指導の先生
- ※詳しくは対象児童に配布したチラシをご覧ください
お盆で帰省の方も大歓迎! ヨットに乗り日本海の風を感じながら楽しみましょう!



8/25日 夕陽とともに! 湯野浜地区ウォーキング&交流会

- ・日時 8月25日 (日) 16時まで湯野浜コミセン前足湯広場集合
16時10分~18時 ウォーキング 18~19時 交流会
- ・コース 湯野浜地区内の温泉街や海岸線など、名勝、眺望を楽しみます (約5km)
- ・会費 【ウォーキング】フリーパス・種目一括会員 500円
一般会員・会員外 1,200円
【交流会】 飲酒する2,000円 飲酒しない1,500円
- ・申込 8月19日 (月) まで、たかだてSC事務局へ

NEW 短期コース



西郷会場「ヨガコース」

9~12月 ヨガコース

- ・会場 西郷地区農林活性化センター和室
- ・講師 佐藤優美子氏 (E life yoga主宰)

☆昼 (13:30~14:30) 10/1 11/5 12/3
★夜 (19:30~20:30) 9/9 11/25 12/9

10~12月 ピラティスコース

- ・会場 大山コミセン
- ・講師 釘持由美氏 (PFAピラティスコーチ)

☆午前 (10:00~11:00) 10/7 11/25 12/2
★夜 (19:30~20:30) 10/21 11/18 12/16

参加費は1回につき1,000円 (会員は800円) ※ヨガマット、飲み物を準備下さい

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
(詳しくはTSC事務局まで)



株式会社 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 国産株式会社	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	山形センター株式会社	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

6.7.24
鶴岡市大山自治会