

2024年  
(令和6年)

9

# 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6.8.29発行

日	月	火	水	木	金	土
1 第22回 ミ二駅伝大山大会	2 西郷メロンコース	3 足裏健康体操	4 ハワイアンフラ ラージボール卓球	5 ロコモ予防体操	6 リフレアロ湯野浜	7 白露
8	9 重陽 ピラティス リフレアロ大山 ヨガコース・夜	10	11 ラージボール卓球	12 ロコモ予防体操 太極拳	13 水中運動	14 TSC共催事業 つるおかスリーデー ウォーク2024 里山あるき2024 羽黒山修験のみち
15 TSC共催事業 つるおかスリーデー ウォーク2024 里山あるき2024 大山上池・下池コース TSCで売店を出店	16 敬老の日 TSC共催事業 つるおかスリーデー ウォーク2024 国際ノルディック ウォークin鶴岡	17 十五夜	18 ハワイアンフラ ラージボール卓球	19 彼岸入り ロコモ予防体操 スローストレッチ	20	21
22 秋分の日 ウォーキング 高館山・旭峠	23 振替休日	24	25 ラージボール卓球	26 ロコモ予防体操 太極拳 スローストレッチ	27 水中運動	28 新大山コミセン 落成記念イベント
29 新大山コミセン 落成記念式典	30 リフレアロ大山	祝 新大山コミュニティセンター 落成 9月28日(土) 落成記念イベント 9月29日(日) 落成記念式典				

大山コミセン  
落成記念  
イベント

## みんなでカフェ

9/28(土) 10~15時 コミセン和室

無料でお茶やコーヒー、ケ-キ、子どものお菓子など  
振る舞います。皆さん気軽  
においで下さい!

## スポーツメニュー

9~12月に短期コース  
「ヨガ」「ピラティス」開催!  
(詳しくは裏面をご覧ください)

## 【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ピクス(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	2	大山コミセン研修室
	ラージボール卓球	19:30~21:00	5	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
	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	1	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ピクス(湯野浜)	19:30~20:30	1	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		
短期	ピラティスコース(10~12月)	ともに昼・夜コース	大山コミセン	
	ヨガコース(9~12月)	(詳細は別項)	1	西郷農林活性化セ



### 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>

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  
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

## ENJOY WALKING! 自然に触れて、秋の里山を歩こう!

鶴岡市事業  
たかだてSC共催事業

※申込は事前申込のみ。当日申込はできませんので、ご了承下さい

### つるおか スリーデー ウォーク2024

9/14(土) みんなで歩こう! 里山あるき「羽黒山修験のみち」

9/15(日) みんなで歩こう! 里山あるき「大山上池・下池」

大山コースのゴール会場(大山小学校)において、たかだてスポーツクラブ「特設売店」をオープン。大山の名産品(お菓子など)など販売します!

9/16(月) 国際ノルディックウォークin鶴岡(湯野浜・いこいの村)



加茂坂から黄金色の田園風景を臨む

9/25 JR羽越線で行く・日本海を眼下に...

### 県境・鼠ヶ関 海の幸を楽しむ



・行程 10時10分までJR羽前大山駅集合、18分電車出発。53分JR鼠ヶ関駅着。鼠ヶ関と新潟県境(村上市山北)を中心に2時間、約4~5kmをウォーキング(ガイド付)。13時~日本海の幸ランチをいただきます。14時35分鼠ヶ関駅発、15時11分大山駅着、解散予定

・参加費 フリー・一括 4,700円 一般 5,400円(運賃・昼食代・ガイド代)

※申込締め切りは2日(月)まで事務局へ



予告 10/13(日)

### 六十里越街道を歩く 山ぶどう収穫体験も

秋の古道を歩きながら、旬の山ぶどう体験も企画しました!

先着26名。9月中旬に申込受付を行います。(詳細はチラシを発行)

9/28(土)~29(日)

### 田川地区中学新人総体が開催

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団体が加入し現在、9月に開催される田川地区新人総体に向けて頑張っています。

地域の皆さんからも、生徒の頑張りを温かく見守っていただき、熱い声援をよろしく願います!



鶴五中新人たち、ガンバシ!



### 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

### NEW 短期コース

参加費は1回1,000円 (会員は800円)

### 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

## 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!

(順不同)

「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 国産試食社 三晃	ぐるまけんき★サポート★ 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 99Huallian Tsuruoka	ダイワ 大和交通株式会社	鶴岡市立 鶴岡第五中学校

受付  
8.8.2  
鶴岡市大山自治会