

2024年  
(令和6年) **10**

# 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6.9.27発行

日	月	火	水	木	金	土
10/19 土	大山健康のつどい 10:30~14:00大山コミセン <b>運動実技体験コーナー</b> ロコモ予防体操 チェアロピクス ※詳細は裏面をご覧ください	<b>1</b> 足裏健康体操 ヨガコース・昼	<b>2</b> ハワイアンフラ ラージボール卓球	<b>3</b> ロコモ予防体操 スローストレッチ	<b>4</b> リフレアロ湯野浜	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> 西郷メロンコース ピラティスコース・午前	<b>8</b> 寒露	<b>9</b> ラージボール卓球	<b>10</b> ロコモ予防体操 太極拳	<b>11</b> 水中運動	<b>12</b>
<b>13</b> ウォーキング 六十里越街道W	<b>14</b> 国旗 スポーツの日	<b>15</b> 十三夜	<b>16</b> ハワイアンフラ ラージボール卓球	<b>17</b> ロコモ予防体操 スローストレッチ	<b>18</b>	<b>19</b> 大山健康のつどい 運動実技体験コーナー
<b>20</b> 土用 大山合同作品展 カフェコーナー	<b>21</b> リフレアロ大山	<b>22</b>	<b>23</b> 霜降 ラージボール卓球	<b>24</b> ロコモ予防体操	<b>25</b> 水中運動	<b>26</b>
<b>27</b> 第66回鶴岡市駅伝 競走大会	<b>28</b> ピラティス リフレアロ大山	<b>29</b>	<b>30</b> ラージボール卓球	<b>31</b> ハロウィン 太極拳	10/19~21 大山地区合同作品展 10/20日 10~15時 大山コミセン たかだてSC出店喫茶・各種販売 <b>カフェコーナー</b>	

## スポーツメニュー

短期コース(9~12月)  
「ヨガ」「ピラティス」開催!  
(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	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
	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	1	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

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

**会 員 募 集 中 !**

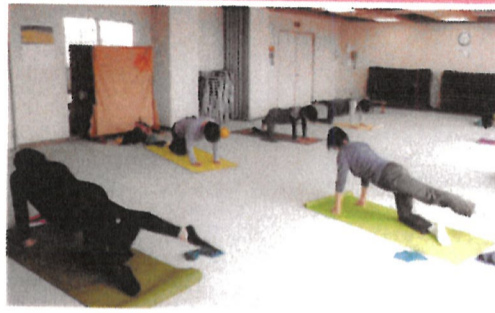
たかだてスポーツクラブを体感してみよう  
通年開催の種目で「お試し無料体験」実施中

「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

**秋 過ぎしやすくなった今こそ、みんなで取り組んでみよう!**

**ピラティスコース**

- ・会場 大山コミセン
- ・講師 鈿持由美氏 (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) 11/4 11/18 12/16
- ※当初案内より変更有 (夜・10/21→11/4)



リラックスしながら精神統一...明日への活力を!

**短期コース 好評開催中!** 参加費1回 1,000円 (会員は800円)



**ヨガコース**

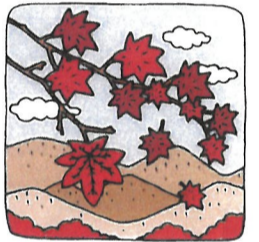
- ・会場 西郷地区農林活性化センター和室
- ・講師 佐藤優美子氏 (E life yoga主宰)
- ☆昼 (13:30~14:30) 10/1 11/5 12/3
- ★夜 (19:30~20:30) 11/25 12/9

9月22日 県境・鼠ヶ関ウォーク



**TSCウォーキング2024**

自然に触れながら  
秋の里山を歩こう



10/19(土) 第42回 大山健康のつどい 10:30~14:00  
大山コミセン

**運動実技体験コーナー**

(指導・たかだてスポーツクラブ)

- ①10:30~11:00  
ロコモ予防体操
- ②11:10~11:40  
チェアロピクス

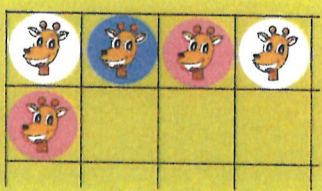
短時間で取り組めるメニューです  
ぜひ体験してみましょう!



10/13(日) 古の道 六十里越街道③ 番外編  
朝日・行沢トレッキング & 山ぶどう収穫体験を楽しむ

- ・行程 8時15分まで大山地区イベント広場駐車場集合、マイクロバス出発。9時~朝日地区行沢から朝日浄水場、湯ノ沢岳の景勝など約3kmをトレッキング。10時30分~大針「なんば農園」で山ぶどう収穫、原液づくり体験を行います。農園で昼食、午後~月山の紅葉を見ながらバス巡回、15時解散予定

※参加申込 (定員25人) は締め切りしました。



スポーツの秋です。  
**「参加ポイントカード」**  
で“ポイ活”しませんか

スポーツメニュー参加するごとにポイントシールを付与する「参加ポイントカード」のサービスを行っています。種目に参加して貯めると、節目ごとに豪華粗品を進呈。「年間フリーパス」を利用して、『健康ポイ活』始めてみませんか?

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)




交付  
6.9.21  
鶴岡市大山自治会