

2024年
(令和6年)

11

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6.10.29発行

日

月

火

水

木

金

土

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

3 文化の日	4 振替休日 ピラティスコース・夜	5 足裏健康体操 ヨガコース・昼	6 ハワイアンフラ ラージボール卓球	7 立冬 ロコモ予防体操 スローストレッチ	8 水中運動 今シーズン最終	9
10 ウォーキング 大山公園巡り&新米ランチ	11 西郷メロンコース	12	13 ラージボール卓球	14 ロコモ予防体操	15 七五三 リフレアロ湯野浜	16
17	18 ピラティス リフレアロ大山 ピラティスコース・夜	19	20 ハワイアンフラ ラージボール卓球	21 ロコモ予防体操 スローストレッチ	22 小雪	23 勤労感謝の日
24	25 ピラティスコース・午前 リフレアロ大山 ヨガコース・夜	26	27 ラージボール卓球	28 ロコモ予防体操 太極拳	29	30

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)

【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	2	大山コミセン研修室
	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
	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	1	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
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 (詳細は別項)	3	大山コミセン
	ヨガコース(9~12月)		2	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、
鶴五中学区の話題など随時更新中!

<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

受付

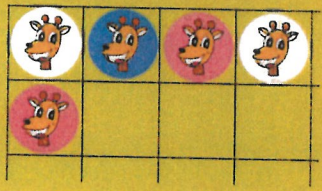
6.10.25

鶴岡市大山自治会

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



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こ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？

TSCウォーキング2024

自然に触れながら、秋の里山を歩こう！

10/13 六十里越街道・行沢ウォークで、ヤマブドウ収穫体験しました！

11/10 深秋の大山公園巡り & 新米ランチ交流会



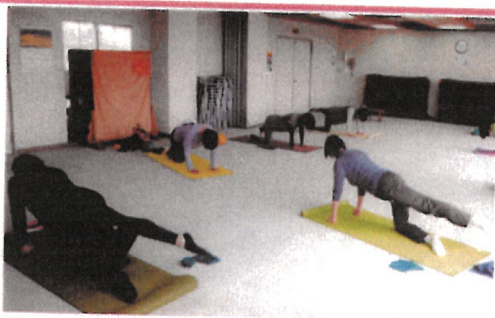
大山公園・旭台

- ・日程 9時大山コミセン玄関前集合。説明と準備体操の後、9時30分～11時30分「おうら観光ボランティアガイドの会」の案内で大山地区、大山公園を巡ります（街並み、公園内「尾浦八景」など）。12～13時30分大山コミセンで新米ランチ交流会を開催。
- ・参加費 フリー・一括会員 1,500円
一般会員 2,200円
※参加希望の方は、至急クラブ事務局まで！



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）11/25 12/2
- ★夜（19:30～20:30）11/4 11/18 12/1



鶴五中部活動サポート

たかだてSC・中学生コース

◇9/28・29 田川地区新人大会

- 【団体】・優勝 ソフトテニス女子
- ・2位 サッカー
- ・3位 ソフトボール
- ソフトテニス男子

- 【個人】・優勝 陸上女子四種競技
- ・2位 陸上女子2年800m
- 同 2年1500m
- 水泳男子50m自由形
- 同 女子50m自由形
- ・3位 陸上男子2年1500m
- 同 男子共通走り高跳び
- 水泳男子50m自由形
- 同 女子100m自由形



更なる奮起、飛躍に期待！

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）11/5 12/3
- ★夜（19:30～20:30）11/25 12/9

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）



(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	SANUO 国産紙製工業	くるまけんき★サポーター 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	ダイワ 大和交通株式会社	鶴岡市立 鶴岡第五中学校

受付

6.10.25

鶴岡市大山自治会