

2024年
(令和6年)

12

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6.11.28発行

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ピラティスコース・午前 西郷メロンコース	3 足裏健康体操 ヨガコース・昼	4 ハワイアンフラ ラージボール卓球	5 ロコモ予防体操 スローストレッチ	6 リフレアロ湯野浜	7 大雪
8 TSC中学生コース ソフトテニスクリニック	9 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	14
15	16 ピラティス ピラティスコース・夜	17	18 ラージボール卓球 ハワイアンフラ	19 ロコモ予防体操 スローストレッチ	20	21 冬至
22	23 リフレアロ大山	24 クリスマスイブ	25 クリスマス ラージボール卓球	26	27 御用納め	28 事務局年末休み 12/28~1/7 ◎4地区コミセン 年末年始休館 12/28~1/6
29	30 事務局年末休み	31 大晦日 事務局年末休み				

スポーツメニュー

短期コース昼・夜(9~12月)
「ヨガ」「ピラティス」今月で最終月。
ぜひ体験に来て下さい

- 太極拳(12~3月)
ただちゃアリーナ→大山コミセンに変更
- 水中運動12~翌3月まで休業します


 **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	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	1	大山コミセン大ホール
	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	12~翌3月まで休業		
	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	2	大山コミセン
	ヨガコース(9~12月)	(詳細は別項)	2	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

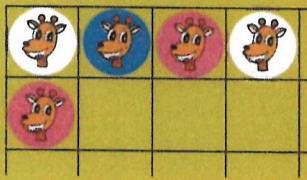
各種申込やお問い合わせは、お近くの
コミュニティセンターでも受付して
おります。お気軽にどうぞ!

加茂 33-3023 湯野浜 75-2300
大山 33-3214 西郷 76-2300

受付
6.11.26
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



「参加ポイントカード」
 で“ポイ活”しませんか

スポーツメニューに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」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』始めませんか?

短期コース 参加費1回 1,000円
 (会員は800円)

ピラティスコース

- ・日時 2日(月)10:00~11:00 16日(月)19:30~20:30
- ・会場 大山コミュニティセンター
- ・講師 鈿持由美氏 (PFAピラティスコーチ)

ヨガコース

- ・日時 3日(火)13:30~14:30 9日(月)19:30~20:30
- ・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)

今回で最終月。今後もまた企画します!

TAKADATE club activity sports clinic 鶴五中部活動「中学生コース」
 ソフトテニス部男女
 スキルアップ・クリニック

- 日時 12月8日(日) 9時30分~12時
- 会場 鶴五中体育館
- 内容 庄内町のソフトテニス指導員・大津幸造氏(NPO法人KSクラブ理事長)による、スキルアップクリニックを行います(鶴五中男女部員対象)見学自由です



令和六年師走
 来年も「健康体」を目指そう!

TSCウォーキング2024

令和七年卯年
 新春・善寶寺
 初詣ウォーキング



- 日時 令和7年1月5日(日) 7時50分まで本堂前集合、8時のご祈禱を受けてから、ウォーキングします
- コース 寺院内、貝喰の池ほか
- 会費 参加費+祈禱料1人1,200円
- 申込み 年内(12/27)まで事務局へ



大山工業団地内の屋内多目的運動場「JA鶴岡だだちゃアリーナ」の2階部分には、1周230m、全天候型施設の「ウォーキングコース」があります。屋外でのウォーキングオフとなる冬こそ、定期的にウォーキングに取り組んでみましょう!

- 開館時間 8:30~21:30 (12/29~1/3休館)
- ※ウォーキングコースは予約不要、無料で利用可
 来館時の際は室内用シューズを忘れずに持参下さい

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)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 国産電機工業	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 99Mualian Tsuruoka	大和交通株式会社	鶴岡市立 鶴岡第五中学校

受付
 6.11.26
 鶴岡市大山自治会