

2025年
(令和7年)

1

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6.12.27発行

日	月	火	水	木	金	土
2025年(令和7) 1/11 ⊕ 令和七年新春のつどい ●ポッチャ大会・モルック体験 14:30～ JA鶴岡だだちゃアリーナ ●クラブ会員交流会 16:30～ 大山コミセン			1 元日 事務局年始休み ・4地区コミセン休館 (～1/3)	2 事務局年始休み	3 事務局年始休み	4 小寒 事務局年始休み
5 ウォーキング 新春・善寶寺初詣	6 御用始 事務局年始休み	7 七草 事務局年始休み	8 ハワイアンフラ ラージボール卓球	9 ロコモ予防体操	10 リフレアロ湯野浜	11 たかだてキッズ TSC新春のつどい ポッチャ大会・モルック 体験、終了後交流会
12	13 成人の日	14	15 ラージボール卓球	16 ロコモ予防体操 スローストレッチ	17 土用	18
19	20 大寒 西郷メロンコース	21	22 ハワイアンフラ ラージボール卓球	23 ロコモ予防体操 太極拳	24	25
26	27 リフレアロ大山	28	29 ラージボール卓球	30	31	

スポーツメニュー

- 太極拳 (12～3月)
だだちゃアリーナ→大山コミセンに変更
- ピラティス・足裏健康体操
1・2月はお休みします
- 水中運動12～翌3月まで休業します

【スポーツメニュー 通年・短期開催】

月	ピラティス	1・2月休業	
	リフレッシュエアロピクス (大山)	19:30～20:30	1 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	1・2月休業	
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	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	1 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	



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 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

鶴岡市大山自治会
6.12.23

賀正



本年もたかだてスポーツクラブを
よろしくお願い致します

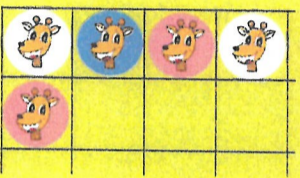
NPO法人 **たかだてスポーツクラブ**



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こ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？

鶴五中学校区生涯スポーツ合同研修会

- 主催 NPO法人たかだてスポーツクラブ
- 共催 大山スポーツ少年団指導者会

- 日時 2月15日(土) 受付13時15分～
13時30分～15時30分
- 場所 大山コミュニティセンター 大ホール
- 内容 講話「ペップトーク～やる気を引き出す魔法の言葉！」
日本ペップトーク普及協会認定講師
小野 弘志氏(酒田市)
- 申込地 参加希望の方は2月7日(金)までクラブ事務局か、
4地区コミセン担当者まで

ペップトーク 相手に元気、活気、活力を与え励ます短いスピーチの意味で、
(PEP talk) スポーツはじめ家庭、職場、教育現場などで「やる気」を引き出すコミュニケーションスキルとして注目されている

TSCウォーキング2024-25

詳細は順次チラシで告知します

2/8 いつまでも自分の足で歩くために…
正しいウォーキングと、靴の選び方など学ぶ
※当初の予定を変更し、理学療法士の方を招いた座学講習会を 大山コミセンで開催します



昨年の上山市雛めぐり

3/23 雛めぐり
ウォーク

今回も早春の月山道から内陸へ、中山町の雛めぐりを企画中です!

【訂正】先月のカレンダー裏面「新春・善寶寺ウォーク」に誤りがありました。令和7年の干支は「巳年」です。

鶴五中部活動「中学生コース」クリニック



ソフトテニス男女スキルアップを開催しました

TSC主催・鶴五中部活動「中学生コース」スキルアップクリニックを昨年12月8日、鶴五中体育館で開催。部員の技術向上など目的に昨年度より実施、本年度はソフトテニス男女を対象に行いました。講師に大津幸造氏(NPO法人KSクラブ理事長)を招き、基礎や練習の取り組み方など熱心な指導を受けました。



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
(順不同) (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 99Huailian Tsuruoka	大和交通株式会社	鶴岡市立 鶴岡第五中学校

