

2025年
(令和7年)

2

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7.1.29発行

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

2025年度
たかだて
スポーツクラブ

クラブ会員募集中!

近日中にメニューチラシ等でお知らせします



2 節分	3 立春 西郷メロンコース 4地区・TSC 事務局会議	4	5 ハワイアンフラ ラージボール卓球	6 ロコモ予防体操	7 リフレアロ湯野浜	8
9	10 リフレアロ大山	11 日本国 建国記念の日	12 ラージボール卓球	13 太極拳	14 バレンタイン デー	15 鶴五中学校区 生涯スポーツ 合同研修会 TSC運営委員会
16	17	18 雨水	19 ハワイアンフラ ラージボール卓球	20 ロコモ予防体操 スローストレッチ	21	22
23 日本国 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 ラージボール卓球	27 ロコモ予防体操 スローストレッチ	28	受付 7.1.27 鶴岡市大山自治会

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月お休み	
	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月お休み	
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月・1~3月までお休み	
	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

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

TSCウォーキング2025

春はすぐそこ
みんな歩きに
出かけよう!



2/8 初の座学 いつまでも自分の足で歩くために…
正しい歩き方と、靴の選び方など学ぶ

- ・日程 2月8日(土) 13~14時 大山コミセン会議室1・2
- ・内容 座学「いつまでも自分の足で歩くために
正しい歩き方と靴の選び方」
庄内余目病院歩行外来・阿部幸司氏(理学療法士)
- ・会費 TSC会員 300円 ※申込はお早めに事務局・荻原まで

3/23 貸切バスで行く内陸路の雑めぐり
旧柏倉家(中山町) 慈恩寺陣屋(寒河江市)

- ・日程 7時45分大山コミセンP集合、8時貸切バス出発。10時中山町着、旧柏倉家見学(ガイド付)。13時寒河江市慈恩寺着、雑ちらし膳で昼食、寺陣屋見学(ガイド付)。17時ころ大山コミセン着、解散予定
- ・参加費 F/一括会員、一般会員で金額設定します(未定)
- ・申込 2/21(金) 14時~受付。先着27人

鶴岡第五中学校区 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) 13時15分~受付
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)
- 申込他 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



●たかだてキッズ・スポーツチャンバラ

キッズ育成プログラム「たかだてキッズスポーツクラブ」を1月11日、JA鶴岡だだちゃアリーナで開催。軟らかい素材の太刀を用いる「スポーツチャンバラ」に挑戦し、参加の小学生親子たちは元気いっぱい動き回りました。

2025年(令和7) 1/11(土) たかだてスポーツクラブ 令和七年新春のつどい

たかだてSC会員交流イベントとして、JA鶴岡だだちゃアリーナでポッチャ大会と新スポーツのモルック体験会を11日行い、参加者同士ふれあいました。その後大山コミセンで飲食有の交流会を開催、新年会も兼ね大変盛り上がりしました。

●ポッチャ大会・モルック体験・交流会

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	SANJO 国株式会社 三井	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