

2025年
(令和7年)

3

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7.2.26発行

日	月	火	水	木	金	土
						1
卒業おめでとうございます ◎14日 金 鶴岡第五中 ◎18日 火 湯野浜小 西郷小 ◎19日 水 大山小		教室も本年度最終月です! 1年間たかだてスポーツクラブの各教室をご利用いただきありがとうございました。引き続きクラブをご利用下さるよう、よろしくお願いいたします!				
2	3 ひな祭り 西郷メロンコース	4 足裏健康体操	5 啓蟄 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	12 ラージボール卓球	13 ロコモ予防体操 太極拳 スローストレッチ	14 ホワイトデー	15
16	17 彼岸入り ピラティス	18	19 ラージボール卓球	20 春分の日	21	22
23 ウォーキング	24 リフレアロ大山	25	26 ラージボール卓球	27 ロコモ予防体操 太極拳 スローストレッチ	28	29 たかだてキッズ スポーツチャンバラ
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
- 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	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	1	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	2	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		
金	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



いがあったー!!

広がる笑顔、健康の輪



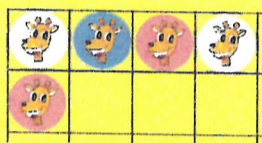
2025年度

クラブ会員募集中!

3月中入会申込の方「TSCオリジナルタオル」先着100名にプレゼント!

詳細は3月15日付全戸配布のクラブメニューチラシをご覧ください

「参加ポイントカード」



**貯めたポイントは
3月末まで有効!**

種目メニューに参加するとポイントシールを付与する「参加ポイントカード」は3月末でリセットします。

本年度利用された皆さんで新年度会員継続される方には、「カード利用感謝特典」として素敵な景品を進呈します。会員申込の際に本年度のカードを持参して下さい。



たかだてキッズスポーツクラブ

親子で「スポーツチャンバラ」体験②

- ・日時 3月29日(土) 10~11時
- ・会場 大山コミセン大ホール
- ・対象 小学1~3年生親子
- ・指導 鶴岡スポーツチャンバラクラブ
- ・会費 1人500円 親子で1,000円 (保険料込) ※詳細はチラシで

令和6年度鶴五中学校区 生涯スポーツ合同研修会



“ペップトーク”で 心と身体を元気に!

NPO法人たかだてスポーツクラブと大山スポーツ少年団指導者会は2月15日、「鶴岡第五中学校区生涯スポーツ合同研修会」を大山コミセンで開催。クラブ会員はじめ中学生コースの生徒・保護者、スポ少指導者・保護者ら約60名が参加しました。

本年度は、ファミリー・カイロプラクティック(酒田市)院長の小野弘志氏を迎え「ペップトーク・やる気を引き出す魔法の言葉」と題し講演していただきました。相手に元気とやる気を引き出す励ましのスピーチで、家庭や教育現場、スポーツ指導で上手に活用しながら、「心と身体を元気に!」と熱く語りました。

町内会や団体の交流の場に 各地に「出前教室」します!

たかだてSCではスポーツ、健康に関する「出前教室」を行っています。ご希望日時や場所、参加人数、実施したいメニュー(フィットネス各種、ロコモ体操、軽スポーツ)など事務局へご連絡下さい。特に各町内会や公民館事業の新年度事業にいかがですか?お待ちしております!



公民館でも好評
「ロコモ予防体操」

四季折々を探しに、ウォーキングに行こう!



たかだてSCの人気教室・ウォーキング。新年度も…無理なく歩きながらお食事などお楽しみイベントなど盛りだくさん!

※「TSC25年度ウォーキング」案内間もなく配布します

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	Sanyo 国株式会社 三洋	くるまけんき+サポート 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
7.25
鶴岡市大山自治会