

2025年
(令和7年)

4

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7.3.28発行

日	月	火	水	木	金	土
祝・入学 7日(日) 鶴岡第五中 9日(水) 大山小 湯野浜小 10日(木) 西郷小 		1 新年度 足裏健康体操	2 ハワイアンフラ ラージボール卓球	3 ロコモ予防体操 スローストレッチ	4 清明 リフレエアロ湯野浜	5
6	7 西郷メロンコース	8	9 ラージボール卓球	10 ロコモ予防体操	11	12
13 大山公園さくら まつり出店	14	15	16 ハワイアンフラ ラージボール卓球	17 土用 ロコモ予防体操 太極拳	18	19
20 穀雨 ウォーキング 朝日・ くわだいさくら公園	21 ピラティス ☀️ ピラティス 🌙	22	23 ラージボール卓球	24 ロコモ予防体操 太極拳	25 スローストレッチ	26
27	28 リフレエアロ大山	29 🇯🇵 昭和の日	30 ラージボール卓球	4/13(日) 大山公園さくらまつり 10時30分～14時 大山地区イベント広場 たかだてSCも出店 みんなでおいでね! ・かき氷 ・だだちゃ豆おにぎり ・シフォンケーキ ・かりんとう など		

スポーツメニュー

2025年度シーズンスタート!

「健康習慣」のご用命は、たかだてスポーツクラブへ。ぜひよろしくお願ひします! (詳しくは裏面をご覧ください)

受付
7.3.24
鶴岡市大山自治会

月	ピラティス (午前) ☀️	10:00~11:00	1	大山コミセン研修室
	NEW ピラティス (夜) 🌙	19:30~20:30	1	大山コミセンホール
	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	西郷農林活性化セ和室
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	5	鶴五中体育館ギャラリー
木	ロコモ予防体操	10:00~11:00	4	大山コミセンホール
	太極拳	10:30~11:30	2	大山コミセンホール
	スローストレッチ	19:30~20:30	1	大山コミセン研修室
金	リフレッシュエアロピクス (湯野浜)	19:30~20:30	1	湯野浜コミセン和室
日	ウォーキング	時間、内容詳細は裏面を参照願ひます		

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



高館山を背景に (大山公園ウォーク)

2024年度シーズンスタート

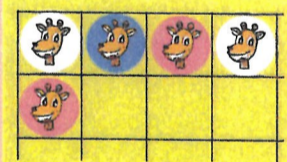


たかだてスポーツクラブ
会員募集中!

【2025年度 (令和7年) スポーツメニュー・通年開催】

「お試し無料体験」実施中!
通年開催の種目会場で
みなんで体感してみよう!
たかだてスポーツクラブを

開催曜日	種目・教室名	月開催数 (年間回数)	開催時間	場所
月	ピラティス (午前)	月1回 (10)	10:00~11:00	大山コミセン研修室
	NEW ピラティス (夜)	月1回 (10)	19:30~20:30	大山コミセンホール
	リフレッシュエアロビクス (大山)	月2回 (17)	19:30~20:30	大山コミセンホール
	メロンコース・スローストレッチ	月1回 (10)	19:30~20:30	西郷農林活性化センター
火	足裏健康体操	月1回 (10)	9:30~10:30	湯野浜コミセン研修室
水	ハワイアンフラ	月2回 (20)	10:00~11:00	大山コミセン研修室
	ラージボール卓球	毎週 (46)	19:30~21:00	鶴五中体ギャラリー
木	ロコモ予防体操	月4回 (38)	10:00~11:00	大山コミセンホール
	太極拳	月2回 (20)	10:30~11:30	JA鶴岡だだちアリーナ2階ホール
	スローストレッチ	月2回 (17)	19:30~20:30	大山コミセン研修室 大山コミセン和室
金	リフレッシュエアロビクス (湯野浜)	月1回 (10)	19:30~20:30	湯野浜コミセンホール
日	ウォーキング	月1回 (11)	コースごと設定	地区内外各コース



「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?

春です! 見ごろの桜を見に行きませんか?

TSCウォーキング 4/20 月山ダム・くわだいさくら公園

- ・日程 9時30分大山コミセンP集合、マイクロバスで出発。10時月山ダム着。くわだいさくら公園を散策・ウォーキング。11時~月山ダム管理事務所見学。花見弁当で昼食 (だんご付) します。帰路のバスで松ヶ岡、鶴岡公園など桜名所を巡ります。15時解散予定
- ・参加費 F/一括会員4,000円、一般会員4,700円 (バス・弁当代など)
- ・申込 2日 (水) 14時~クラブ事務局で受付。先着25名



4/13「大山公園さくらまつり」
TSCの出店でもお待ちしております!

「企業・団体会員」
募集しています!

企業・団体の皆さんの健康増進に、鶴五中学区4地区大山・加茂・湯野浜・西郷各地区の活性化に、よろしくお願ひします!

1口 20,000円
種目無料チケット20回分サービス!

2024年度 企業・団体会員 (順不同)

- ・(株)元青果 様
- ・(株)山形総販 様
- ・山形サンダー(株) 様
- ・鶴岡市立鶴岡第五中学校 様
- ・旬菓処福田屋 様
- ・(有)山東設備 様
- ・九九華聯 様
- ・(株)大山ボデー 様
- ・(株)尾形サービス商会 様
- ・大和交通(株) 様
- ・(株)三浦土建 様
- ・(株)長南牛肉店様
- ・セブンイレブン西郷店
- ・(株)三洋 様
- ・(有)昭和冷熱工業 様

