

2025年
(令和7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7.11.28発行

日	月	火	水	木	金	土
鶴岡市で 熊出没注意 	1 西郷メロンコース	2 足裏健康体操	3 ハワイアンフラ ラージボール卓球	4 ロコモ予防体操	5 リフレアロ湯野浜	6
7 大雪	8 リフレアロ大山	9	10 ラージボール卓球	11 ロコモ予防体操	12	13
14 TSC中学生コース クリニック	15 ピラティス ☀️ ピラティス 🌙	16	17 ハワイアンフラ ラージボール卓球	18 ロコモ予防体操 太極拳 スローストレッチ	19	20
21	22 冬至 リフレアロ大山	23	24 クリスマスイブ ラージボール卓球	25 クリスマス	26 御用納め	27 事務局年末休み 12/27~1/6 ◎4地区コミセン 年末年始休館 12/27~1/4
28	29 事務局年末休み	30 事務局年末休み	31 大晦日 事務局年末休み	各所へ「出前教室」承ります! たかだてSCではスポーツ、健康に関する出前教室(一部)を行っています。ご希望の日時や場所、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)など、TSC事務局へご連絡下さい!		

スポーツメニュー

●「太極拳」の会場を変更します
(12~3月)

J A鶴岡だだちゃアリーナ→
大山コミセンホール

受付
7.11.25
鶴岡市大山自治会



月	メニュー	時間	回数	会場
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	2	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	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	大山コミセン研修室
	太極拳	10:30~11:30	1	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		

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

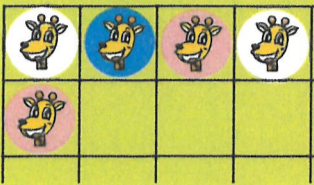
各種申込やお問い合わせは、お近くの
コミュニティセンターでも受付して
おります。お気軽にどうぞ!

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



「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?

フィジカル高めるトレーニング法

TAKADATE club activity sports clinic

鶴岡第五中部活動「中学生コース」クリニック

- 主催 NPO法人たかだてスポーツクラブ
- 後援 鶴五中学区4地区自治会・体育協会

●日時 12月14日(日) 9時30分 集合・開会
10時~12時30分 クリニック

●場所 鶴五中体育館

●内容 世界で活躍するアスリートをサポート
フィジカルトレーナー・水川敏宏氏による
「速く動ける身体の作り方と怪我予防」

水川 敏宏 (みずかわ・としひろ)

兵庫県出身、39歳。県内の高校卒業後渡米し、短大(サドルバックカレッジ)・大学(カリフォルニア州立大ノースリッジ校)へ。留学中にスポーツトレーナーを目指す決意をし同学を専攻。卒業後某企業で様々な経験を得て、2020年独立。オリンピック日本代表強化スタッフ(東京五輪・セーリング、女子バレー)として活躍。現在S&C(ストレングス&コンディショニング)トレーナー業を軸に、各競技アスリートや全国の中高、大学等で指導を行っている。またアカデミー運営、アドバイザー製品開発など幅広く活躍中。

●申込他 対象はTSC中学生コース活動登録者。申込、詳細は各部の保護者代表者まで(一般見学も可)

11月2日 庄内空港緩衝緑地ウォーク



TSCウォーキング2025

令和八年 新春吉例 善賢寺初詣ウォーク

- 日時 令和8年1月11日(日)
7時50分まで本堂内控室へ集合、8時のご祈禱を受けてから、寺院内・貝喰の池をウォーキングします
- 会費 ①参加費+祈禱料(名前読み上げ)
フリー・一括会員 1,300円
一般会員 2,000円
②参加費のみ 1,000円
- 申込み 年内(12/26)まで事務局へ

たかだてスポーツクラブ を応援しています! 2025年度 企業・団体会員 (順不同)

★正会員

株式会社三洋	(有) 山東設備	山形総販	セブンイレブン 鶴岡西郷店
自動車・火災・がん保険・生命保険 尾形サービス	有限会社 昭和冷熱工業	九九華聯 99Hualian Tsuruoka	鶴岡市立 鶴岡第五中学校
株式会社 三浦土建	福田屋 大山	くるまけんき★サポーター 大山ボデー	ROBONESS 電線・ケーブル ロボットハーネス & 繊維コネクタ加工 株式会社 山形ハーネス
株式会社 長南牛肉店	山形サンク株式会社	タイワ 大和交通株式会社	ONE Bi エステサロン・ワンビー

海の見えるサロン インジェルラダー
Angels Ladder
ヘッドスパ・フェイシャルエステ・ボディ

いつも もっと おいしい 日本酒へと
富士酒造
Glorious Mt.Fuji

★準会員

やきとりみこま

おかげさまで 新たな新屋
大山稲庭 新屋
有限会社 すがわら製麺

地域の活性化をともに目指す「企業・団体会員」募集中!
(詳しくはTSC事務局へ)

長谷川潤
行政書士事務所

