

2026年
(令和8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8.1.29発行

日	月	火	水	木	金	土
1	2 西郷メロンコース	3 節分	4 立春 ラージボール卓球	5	6	7
8 ウォーキング 鳥海八幡・氷瀑の 「玉簾の滝」「不動の滝」 衆議院議員選挙投票日	9 リフレッシュエアロ大山	10 TSC理事会	11 建国記念の日	12 太極拳	13	14 バレンタインデー 鶴五中学校区 生涯スポーツ 合同研修会 TSC運営委員会
15	16	17	18 ハワイアンフラ ラージボール卓球	19 雨水 ロコモ予防体操 スローストレッチ	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25 ラージボール卓球	26 ロコモ予防体操	27 スローストレッチ	28



2026年度 たかだてスポーツクラブ

クラブ会員募集中！

新年度の入会案内
・メニュー表は、
近日中に全戸配布
します

スポーツメニュー

●1・2月は冬季のため、一部のスポーツ教室をお休みします。詳細は右記のメニュー表をご覧ください。

●「太極拳」の会場を変更します
(12～3月)

JA鶴岡だだちゃアリーナ→
大山コミセンホール

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

月	火	水	木	金	日
ピラティス（午前） ピラティス（夜） リフレッシュエアロピクス（大山） メロンコース・スローストレッチ	足裏健康体操	ハワイアンフラ ラージボール卓球	ロコモ予防体操 太極拳 スローストレッチ	リフレッシュエアロピクス（湯野浜）	ウォーキング
1・2月休みます 1・2月休みます 19:30～20:30 1 19:30～20:30 1	1・2月休みます	10:00～11:00 1 19:30～21:00 3	10:00～11:00 2 10:30～11:30 1 19:30～20:30 1	1・2月休みます 1・2月休みます	時間、内容詳細は裏面を参照願います
大山コミセン研修室 大山コミセンホール 大山コミセンホール 西郷農林活性化セ和室	湯野浜コミセン研修室	大山コミセン研修室 鶴五中体育館ギャラリー	大山コミセン研修室 大山コミセンホール 大山コミセン研修室 大山コミセン和室	湯野浜コミセン研修室	

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 E 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

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

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

- 日本SAQ協会認定・SAQレベル3インストラクター 石井 裕子氏

●申込他 クラブ会員、鶴五中・中学生コースはじめ鶴五中学区住民など、どなたでも参加可。参加希望の方は6日（金）までクラブ事務局か、4地区コミセン担当者まで。（参加は動きやすい服装で、内ズック持参）



SAQインストラクター・石井氏は令和元年度研修会で指導されました

2/8 ㊦ 一度は見たい！氷瀑の「玉簾の滝」「不動の滝」

・日 程 8時大山コミセンP集合、マイクロバス出発。9時酒田市八幡総合支所着、「鳥海やわたインタープリター協会」のガイドで「玉簾の滝」、日向コミセンなどを巡り、スノーシュートレッキングで「不動の滝」へ。12時30分「日向里cafe」で昼食。14時30分ころ大山コミセン着、解散予定

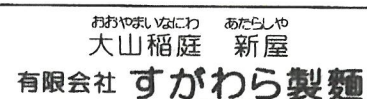
※参加の方へ。集合場所は、衆院選投票所となるので駐車に注意願います

3月中 日 バスで行く内陸路の雑めぐり・天童市

「天童織田の里歴史館」「将棋むら天童タワー」「天童ワイン」などお雛様イベント会場を巡り、昼食は豪華「ひな御膳」を予定！
(現在コースや見学先など調整中。決まり次第チラシを配布します)



★正会員



長谷川潤
行政書士事務所

受付

8. 1.26

鶴岡市大山自治会