

2026年
(令和8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8.2.26発行

日	月	火	水	木	金	土
1	2 西郷メロンコース	3 ひな祭り 足裏健康体操	4 ハワイアンフラ ラージボール卓球	5 啓蟄 ロコモ予防体操	6 リフレアロ湯野浜	7
8	9 リフレアロ大山	10	11 ラージボール卓球	12 ロコモ予防体操 太極拳	13	14 ホワイトデー
15 ウォーキング 天童市ひな巡り	16 ピラティス ☀️ ピラティス 🌙	17 彼岸入り	18 ハワイアンフラ ラージボール卓球	19 ロコモ予防体操 スローストレッチ	20 🇯🇵 春分の日	21
22	23 彼岸明け リフレアロ大山	24	25 ラージボール卓球	26 ロコモ予防体操 太極拳	27	28
29	30	31	卒業おめでとう！ ◎13日 金 鶴岡第五中 ◎18日 水 大山小 湯野浜小 西郷小		本年度最終月です！ 本年度もたかだてSC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、よろしく お願いします（詳しくは裏面）	

スポーツメニュー

●「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
いします！（詳しくは裏面をご覧ください）

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
火	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
水	足裏健康体操	9:30~10:30	1	湯野浜コミセン研修室
	ハワイアンフラ	10:00~11:00	2	大山コミセン研修室
木	ラージボール卓球	19:30~21:00	4	鶴五中体育館ギャラリー
	ロコモ予防体操	10:00~11:00	3	大山コミセン研修室
金	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
日	ウォーキング	時間、内容詳細は裏面を参照願	0	大山コミセン和室

受付
8.2.18
鶴岡市大山自治会

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 nptsc02@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

みんなの **健康** 地域の **元気** がここにある!



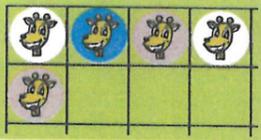
NPO法人 **たかだてスポーツクラブ**

2026年度 会員募集中!

詳細は3月1日付
全戸配布のクラブ
メニューチラシを
ご覧下さい

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!

「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。

四季折々を探しに...



朝日・東岩本
赤川土手の桜並木

人気メニュー・ウォーキングは、新年度も月1回ペースで開催します。自然豊かな各地を歩きながら、お食事やイベントなど盛りだくさん! ぜひ参加しよう!

26年度チラシは間もなくお届けします

ウォーキング会員募集



鶴五中学校区
生涯スポーツ
合同研修会

SAQトレーニング
石井氏が実技指導

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14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80名が参加しました。本年度は、動作の早さや瞬発力を高めるトレーニング(SAQ)を中心に、SAQ公認インストラクターの石井裕子氏より実技指導を受けました。

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

SANUO 国産株式会社 三昇	(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	ぐるまけん☆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 & 端末コネクタ加工 株式会社 山形ハーネス
株式会社 長南牛肉店	山形センター株式会社	ダイワ 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 エンジェルラダー
Angels Ladder
ヘッドスパ・フェイシャルエステ・ボディ

富士酒造 富士酒造
いつも もっと おいしい 日本酒へと

★準会員 **やきとりみこも**

おやおおいにわ あたらしいや
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

