

みんなの健康 地域の元気がここにある!

太極拳

ウォーキング・金峯山登山

リフレッシュエアロビクス・大山会場

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**

会員募集中!

ステップアップ・ヨガコース

クラブ会員交流会・ポッチャ大会

たかだてキッズスポーツクラブ・ヨット

たかだてスポーツクラブをみんなで体感してみよう!
 通年開催の種目会場で「お試し無料体験」実施中 (詳しくは裏面で)

ラージボール卓球

「出前教室」 公民館におじゃまします

「中学生コース」 クリニックも開催します

たかだてスポーツクラブは、鶴岡第五中学校区の大山、加茂、湯野浜、西郷の4地区を拠点に活動している「総合型地域スポーツクラブ」です。地域住民の皆様から1回でも多く「体を動かす」機会を増やしていただくため、また各世代間、地域間交流の活発化、4地区の地域特性を生かした「元気なまちづくり」実現のため、各種スポーツ教室や大会、イベントの開催、青少年育成事業など様々な活動を展開しております。

【主な活動・事業】

- ◇鶴岡第五中学校区4地区を拠点にスポーツ教室開催 (通年・短期)
- ◇各種大会の主催・協賛 ◇「たかだてキッズスポーツクラブ」の開催
- ◇鶴五中部活動「中学生コース」(時間外活動サポート・傷害保険加入)
- ◇鶴五中学校区生涯スポーツ合同研修会 (2月)
- ◇出前教室 (町内会や研修会等での講師派遣・教室開催)
- ◇地域の社会活動、イベント等への参加 ほか



たかだてスポーツクラブ 2024年度（令和6）入会案内

STEP1 クラブ会員登録

別紙の申込用紙に必要事項を記入し、クラブ年会費をお支払い願います（継続の方は申込時に会員証を持参下さい）

会員種別・年会費 <small>（スポーツ傷害保険料込）</small>	一般会員 （大人1名） 3,000円	家族会員 （家族2名） 4,000円 <small>3名以上 1名につき+1,000円</small>
企業団体 20,000円 <small>・5,000円、10,000円でも承ります ・無料券20回分サービス、カレンダーに広告掲載</small>	競技団体 10,000円 <small>・鶴五中学区体育施設の利用が優先されます</small>	鶴五中部活動 中学生コース 4,000円 <small>・平日の時間外、休日の活動をサポートします ・詳細はコースの案内チラシをご覧ください</small>

STEP2 種目の「参加費」の支払い

各種目に参加するには「参加費」が必要となります。支払い方法は「1回」「種目別一括」「フリーパス」の3通りあります

※ウォーキング種目などで、別途交通費や入場料などかかる場合有。告知等でその都度お知らせしますので、別途お支払い願います。

ダンゼンお得！
年間フリーパス 26,000円
 全ての通年開催種目に参加できます

【スポーツメニュー・通年開催】

開催曜日	種目・教室名	月開催数 (年間回数)	開催時間	場 所	参加費 (円)		
					1回	年一括	フリー
月	ピラティス	月1回(10)	10:00~11:00	大山コミセン研修室	1,000	8,000	フリーパス 26,000円
	リフレッシュエアロビクス(大山)	月2回(20)	19:30~20:30	大山コミセン大ホール	1,000	16,000	
	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	1,000	8,000	
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	1,000	8,000	
	ハワイアンフラ <small>(曜日・会場変更しました)</small>	月2回(20)	10:00~11:00	大山コミセン研修室	1,000	16,000	
水	ラージボール卓球	毎 週(46)	19:30~21:00	鶴五中体ギャラリー	500	12,000	
	ロコモ予防体操	月4回(38)	10:00~11:00	大山コミセン大ホール	500	12,000	
木	太極拳	月2回(20)	10:30~11:30	JA鶴岡だだちゃアリーナ2階ホール	1,000	16,000	
	スローストレッチ	月2回(20)	19:30~20:30	大山コミセン研修室	1,000	16,000	
	水中運動(4~11月)	月2回(12)	19:00~20:00	県民の海スパール	830 入場料470	8,000	
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	1,000	8,000	
	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	700	6,000	

【スポーツメニュー・短期開催】

土	ヨガコース	昼・夜コース	日程調整中	西郷農林活性化センター	1,000
---	-------	--------	-------	-------------	-------

スポーツメニュー参加ごとにポイントシールを付与する「参加ポイントカード」の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』始めてみませんか？



STEP3 カレンダーなどでチェック！

毎月1日付で「たかだてスポーツカレンダー」を発行し、鶴五中学区に回覧板しています。またクラブ事務局や4地区コミセン、各教室でも配布。参加したい種目の日程をチェックし、楽しく参加しよう！

「お試し無料体験」
実施中です！

通年開催のクラブメニューで「お試し無料体験」を受付しています。参加して、身体を動かして、クラブを体感してみよう！
 ※参加したい種目、開催日など決まりましたら事前にクラブ事務局にお申し込み下さい。

3月中にクラブ入会申込の方、先着100名に「TSCオリジナルタオル」プレゼント！

● 申込、お問い合わせは

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

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！

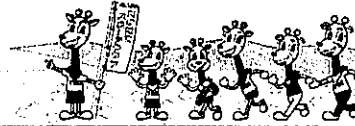
◎クラブ事務局（事務業務時間 月・水・金曜日 14時~17時）

〒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

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
ENJOY WALKING! 2024



四季折々のコースに挑戦して
ウォーキング前後のストレッチを充分に行い
仲間との触合いウォーキングを楽しみましょう
(^^)/ (^^)/ (^^)/ (^^)/

令和6年度 ウォーキング日程 詳細

No.	地区	日付	曜	時間	コース名 行先	集合場所	当日会費(飲食)	備考
1	榊引	4月21日	日	8:00~14:00	マワケリ シダ サクラ 馬渡の枝垂れ桜	だだちやアリーナ 駐車場	バス代・弁当代	だんご
2	藤島	5月12日	日	8:00~14:00	藤島の 「藤の花ウォーキング」	直接、藤島体育館 駐車場	未定	
3	温海	6月9日	日	8:00~17:00	やまがた百名山 「温海岳」一の滝・二の滝・三の滝	だだちやアリーナ 駐車場	バス代・未定	
4	酒田	7月7日	日	検討中	飯森山公園の 「紫陽花ウォーキング」	検討中	未定	
5	湯野浜	8月25日	日	15:00~19:00	湯野浜海岸 サンセットウォーク	湯野浜地区	未定	湯野浜地区
6	大山	9月22日	日	9:00~14:00	高館山 旭峠を歩く	検討中	未定	
7	朝日	10月20日	日	8:00~16:00	六十里越街道	だだちやアリーナ 駐車場	バス代・弁当代	あさひ村 観光協会
8	大山	11月10日 日程変更の 可能性あり	日	9:00~13:00	大山地区を歩く② 新米を頂くランチ会	大山コミセン 駐車場	ガイド代・食事 代	おうら観光 ボランティア ガイドの会
9	西郷	1月5日	日	8:00~10:00	新春 善宝寺初詣ウォーク	善宝寺	1000円 (祈禱希望者)	貝喰の池 など
#	西川	2月9日	日	8:00~16:00	西川「月山弓張平高原 スノーシュートレッキング」	だだちやアリーナ 駐車場	バス代・食事代	
#	未定	3月16日	日	8:00~17:00	雑めぐりウォーク	未定	未定	未定

歩
け
な
く
な
る
歩
か
な
け
れ
ば

参加費

1回 700円
一括 6,000円
フリー 26,000円

・1回のみのお払込は当日受け付けます。
・クラブの他の種目にも参加される場合は
「フリーパス」がとってもお得です!

・上記の表は開催予定です。詳細は、当月のカレンダーや広報等でお知らせします。
・開催コースは、天候や道路状況などによって変更する場合があります。また天候に
応じて、雨具などの準備をお願いします。

・バスなどの定員があるものは、一括の方を優先致します。

○ 申込、お問い合わせは

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 〒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
事務局

電話 26-0147 FAX 26-8366

メール npotsc02@outlook.jp

★各種申込やお問い合わせは、最寄りのコミ
センでも受け付けております!

加茂 33-3023 湯野浜 75-2300

大山 33-3214 西郷 76-2301