

— 特集 —

動ける体は明日を作る。

# 総合型地域 スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブは、多世代・多項目・多志向を活動の基本にして、地域住民が主体的に運営しているスポーツ団体です。幅広い年齢層が集い、ソフトバレーボールやヨガ、ウォーキングなどの様々な種目を楽しんでいます。本市では、県内市町村で最多の9団体がそれぞれ特徴ある活動をしており、合わせて約1,500人が会員となっています。

身近な地域で活動できるため、運動の得意不得意を問わず誰でも参加できます。加えて、無理なく続けられる会費設定や、自分のライフスタイルに合わせて参加できる豊富な種目も大きな魅力です。運動で得られる爽快感や健康な体は、私たちの明日をより豊かなものにつくれます。総合型地域スポーツクラブで、気軽に運動を始めてみませんか。

各スポーツクラブの詳細はこちら



スタッフも募集中！

問合せ

スポーツ課 ☎25 - 8131

## 鶴岡市民健康スポーツクラブ

問合せ ☎25 - 8131

### 【主な種目】

ヨガ、エアロビクス、ヒップホップダンス、器械体操、硬式テニス、自衛術、社交ダンス等



マネジャー  
鎌田博子さん

運動を楽しく続けていきましょう！

## 稲穂ファミリースポーツクラブ

問合せ ☎090 - 2979 - 0111

### 【主な種目】

サッカー、ソフトボール、グラウンドゴルフ、ヨガ、里山歩き、卓球等



会長  
村田久忠さん

いい汗流そう！  
われらスポーツ家族

## たかだてスポーツクラブ

問合せ ☎26 - 0147

### 【主な種目】

スローストレッチ、足裏健康体操、ロコモ予防体操、太極拳、ハワイアンフラ等



事務局長  
荻原恵美さん

体験は随時受付中！  
お気軽にどうぞ。

## デポルターレ豊浦

問合せ ☎73 - 2001

### 【主な種目】

キッズサッカー、サッカー教室、ヨガ教室、バドミントン等



アシスタント  
マネジャー  
佐藤秀さん

体を動かしたい人は  
誰でも大歓迎です！

## ふじしまスポーツクラブ

問合せ ☎64 - 2143

### 【主な種目】

フラダンス、太極拳、ヨガ、吹き矢、ラージボール卓球、ボッチャ、トランポリン等



マネジャー  
佐藤真紀さん

誰でも笑顔で  
健康づくり！

## はぐろスポーツクラブ

問合せ ☎62 - 4789

### 【主な種目】

バドミントン、フィットネス、グラウンドゴルフ、ゲートボール等



マネジャー  
太谷英俊さん

小学生対象の教室も  
開催しています！

## くしびきスポーツクラブ

問合せ ☎57 - 4311

### 【主な種目】

カローリング、バンポン、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、スポレック等



副会長  
三浦雅浩さん

幅広い年代の方が  
参加しています！

## あさひスポーツクラブ

問合せ ☎53 - 3302

### 【主な種目】

キッズダンス、ピラティス、ノルディックウォーキング、ドライフラワー教室等



マネジャー  
遠藤彦彦さん

無理なく楽しく美しく  
がモットーです！

## あつみスポーツクラブネクサス

問合せ ☎43 - 4411

### 【主な種目】

健康体操（筋トレ、ストレッチなど）、ラージボール卓球等



理事長  
鈴木金右エ門さん

無理なく健康づくり  
を楽しみましょう！

## 会社員×総合型地域スポーツクラブ

電源・通信機器メーカーの技術部門で働く太田さんの楽しみ方



ほぐれる～



おおた ゆか  
太田 由香 さん (50代)

令和3年4月にたかだてスポーツクラブに入会。会社員として働きながら、退勤後や週末に月4回～5回ほど参加している。2児の母。



運動不足に悩む私に、クラブ会員のママ友が紹介してくれたことがきっかけで入会しました。

私は、年間を通して全種目通い放題のコースを選択し、主にエアロビクスやピラティス、スローストレッチ等に参加しています。入会前より体力が付き、仕事も私生活も疲れにくくなりました。デスクワークで凝り固まった体もほぐせて一石二鳥。また、パワフルで明るい指導員さんがそろっているのも、経験の有無や年齢を問わず楽しみながら続けられます。

運動を始めた人は、無料体験にぜひ参加してみてください。入会したくなること間違いなしです。

疲れにくい  
体になりました



## シニア×総合型地域スポーツクラブ

農業を営む安野さんの楽しみ方



スマッシュ  
決めるぞ!



やすの かつひろ  
安野 勝廣 さん (70代)

くしびきスポーツクラブ設立時の平成20年に入会した古株会員。りんご農家として働きながら、週3回のペースで参加している。



地域で開催される地区対抗のスポーツ大会に参加するなど、入会前から運動には興味がありました。運動を習慣化したいと考えていたときに、広報紙でくしびきスポーツクラブが設立されることを知り、入会を決めました。

選択種目は、ラージボール卓球やバドミントンなどのラケット競技。心身のリフレッシュになりますし、会員同士の交流を通じてたくさんの友人ができました。

数年前に心臓の病気を患った際、主治医に「同じ病気の人たちと比べて回復度が倍以上ある」と驚かれました。そのときに、運動習慣が功を奏したと実感しました。

友人が  
増えました

