

令和8(2026)年度 活動プログラム & イベント・交流会のご案内

No.	サークル・教室名	日時・対象・会場・活動費等	内 容
①	 ラージボール卓球クラブ	毎週(月・水・金) 13:00~16:00 毎週(金) 19:00~21:30 対 象:一般 会 場:町民体育館 活動費:1回100円	<ul style="list-style-type: none"> ・鶴岡地区ナイターリーグ、近隣地区との練習試合等に参加。 ・サークル仲間との懇親会、親睦会もあります。
②	 エンジョイ!! スポレック	毎週(月・水) 19:30~21:30 毎週(土) 9:30~11:30 対 象:一般 (中学生以下は保護者同伴) 会 場:町民体育館 活動費:1回100円	<ul style="list-style-type: none"> ・スポレック交流大会、町外スポーツクラブとの交流会等に参加。 ・スポンジボールをプラスチックのラケットで打ち合うテニス系のスポーツです。誰にでも簡単にできます。
③	 スラックラインクラブ	毎週(金) 19:30~21:30 対 象:一般 (中学生以下は保護者同伴) 会 場:町民体育館 活動費:1回100円	<ul style="list-style-type: none"> ・5cm幅のナイロンベルトの上をバランスをとりながら立ったり歩いたり様々な動作を行うことで、インナーマッスルが鍛えられます。
④	 メラホット!! フィットネス	年24回(木) 19:30~20:30 対 象:一般(定員15名) 会 場:社会福祉センター 活動費:1回600円	<p>講師:渡倉典代</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽快な音楽に合わせてボクシングの動きをするエクササイズ、二の腕、お腹まわりの脂肪燃焼に効果があります。継続することで結果がでます。
⑤	 ゆったり・コアストレッチ	年15回 5月~12月(火) 19:30~20:30 対 象:一般(定員15名) 会 場:社会福祉センター 活動費:1回600円	<p>講師:鈴木勝義</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチポール等を使用しながら、カラダ本来のもつ筋肉や関節のしなやかさの回復を目指し、こりや痛みの軽減につなげます。

No.	イベント・交流会名	日時・対象・会場・参加費等	内 容
⑥	 スリッパ卓球交流会	5月17日(日) 9:00~12:00 対 象:どなたでも 会 場:町民体育館 参加費:会 員300円 会員外500円 中学生以下100円	<ul style="list-style-type: none"> ・山形県河北町が発祥の地。手にするのは、ラケットではなくスリッパ。一見地味ですが、やってみると意外にオモシロイ!!
⑦	 ポッチャ&ユニホッフ交流会	6月28日(日) 9:00~12:00 対 象:どなたでも 会 場:町民体育館 参加費:会 員300円 会員外500円 中学生以下100円	<ul style="list-style-type: none"> ・ポッチャ ヨーロッパ生まれの“パハリピック”正式種目。誰にでもできるスポーツです。 ・ユニホッフ スウェーデンで考案された1チーム6人制“室内版ホッケー”プラスチック製のスティックとボールを使用します。
⑧	 モルック大会	11月8日(日) 9:00~12:00 対 象:どなたでも 会 場:アスレなの花 参加費:会 員300円 会員外500円 中学生以下100円	<ul style="list-style-type: none"> ・モルック(木の棒)を投げて、倒したスキッタル(木のピン)の点数がピンタリ50点先取で勝ちとなるゲーム。体力、身体能力はなりません。緻密な戦略と駆け引きが重要です。
⑨	 スポレック大会	12月6日(日) 9:00~12:00 対 象:どなたでも 会 場:町民体育館 参加費:会 員300円 会員外500円 中学生以下100円	<ul style="list-style-type: none"> ・テニス系のニュースポーツ。バドミントンコートを使い、プラスチック製のラケットで柔らかいスポンジ製のボールを打ち合う軽スポーツです。
⑩	 キンポール大会	1月10日(日) 9:00~12:00 対 象:どなたでも 会 場:アスレなの花 参加費:会 員300円 会員外500円 中学生以下100円	<ul style="list-style-type: none"> ・1チーム4~5人の3チーム対抗戦。「オムニキン」のコールでゲーム開始。ボールを床に落とさないチームに得点が入ります。
⑪	 ボウリング交流会	年1回開催予定 対 象:どなたでも 会 場:鶴岡ヤマテボウル 参加費:会 員2,000円 会員外2,500円	

※ イベント & 交流会 ⑥~⑪の詳細は、後日記布のチラシをご覧ください。
 ※ 各コースの日程・会場等については、都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 活動費は、会員料金であり、会員外の方は2倍になります。(ただし、イベント & 交流会等は除く)
 ※ 会員入会時より、クラブが主催するサークル・イベント等の参加者にはレクリエーション総合保険(傷害保険)が適用されます。また、クラブの活動中に発生したケガ等については、保険の範囲内での対応となります。