



7月の
予定

サークルスケジュール

種 目	日 時	場 所
ラージボール卓球	毎週火・木曜 (10時～12時)	ジョイワーク三戸
Enjoy! ピンポン!	毎週月・水曜 (19時～21時)	
ネオホッケー	毎週木・土曜 ※25日除く (18時30分～20時30分)	町民体育館

教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
ラージボール卓球	4日、18日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸
貯筋体力づくり	毎週水曜、金曜 ※24日除く (10時～11時30分)	

●パソコン自主学习支援
毎週木曜 (19時～21時)
※23日除く

会場：ジョイワーク三戸
小学生以上、受講無料

●パソコン相談室(会員問わず個別指導)
毎週月曜 (19時～20時)

会場：ジョイワーク三戸

料金：30分550円(会員以外800円) ※「教室」は参加料が必要(クラブ会員550円、会員以外1,100円)

※1時間の場合、料金2倍

※サークルおよび教室の体験は自由にできますが、1回までとさせていただきます。

お知らせ 体力測定を実施しています! ※完全予約制となります。

三戸町民限定(料金無料)で体力測定を実施しています。健康な身体で人生を楽しむために、体力測定の総合評価から自分の体力・運動能力を知るとはとても大切なことです。元気で明るい生活を過ごすことを目標として、ぜひ挑戦してみませんか?

	20歳～64歳	65歳～79歳
1 握力		握力
2 上体起こし		上体起こし
3 長座体前屈		長座体前屈
4 反復横跳び		開眼片足立ち
5 急歩(男子1,500m、女子1,000m) または20mシャトルラン		10m障害物歩行
6 立ち幅跳び		6分間歩行

問い
合わせ先

(一社) さんのへスポーツクラブEnjoyクラブハウス(ジョイワーク三戸内)

TEL・FAX 22-2503

HPアドレス <http://ssce.web.fc2.com/index.html>

Eメール s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp

会員募集中



まちの楽校だより

7月達人・イベントスケジュール

6日	月	・手芸教室(本間宏子)
8日	水	・シナ絵(G.O.ドリンカー) ・串もち・豆腐田楽(まちの楽校)
13日	月	・手芸教室(本間宏子)
18日	土	・十割そば(佐藤幸夫) ・串もち・豆腐田楽(まちの楽校)
20日	月	・手芸教室(本間宏子)
22日	水	・おし花教室(中村陵子)
28日	火	・串もち・豆腐田楽(まちの楽校)

【まちの楽校】

☎ 23-5415 FAX: 23-0118

・Facebook

<https://www.facebook.com/machinogakko>

今月お休みの教室

コーヒー教室、ぞうり教室

※木工教室、ビューティマッサージ、かつさ療法、
についてはお問い合わせください。

囲碁開催日

お気軽にご参加ください。

■日にち 2日(大会)、9日、
16日、22日、30日

■時間 9時30分～15時



達人工房開催時間：10時～15時

7月の休校日：6・7日、13・14日、20・21日、
23・24日、27日