



8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 ※ 13日除く (10時～12時)	ジョイワーク三戸
Enjoy! ピンポン!	毎週月・水曜 ※ 10日除く (19時～21時)	
シニアスポーツ	21日 (10時～12時)	
ネオホッケー	毎週木・土曜 ※ 13日、15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	8日、22日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸
貯筋体づくり	月曜→17日、31日	
	水曜→5日、12日、19日、26日	
	金曜→7日、28日 (10時～11時30分)	

●パソコン自主学習支援
毎週木曜 (19時～21時)
※ 13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)
※ 10日除く
会場：ジョイワーク三戸
料金：30分550円 (会員以外800円)
※ 1時間の場合、料金2倍

※「教室」は参加料が必要 (クラブ会員550円、会員以外1,100円)
※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・運動能力を知ること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) さんへのスポーツクラブ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

8月達人・イベントスケジュール

3日	月	・手芸教室 (本間宏子)
8日	土	・串もち・豆腐田楽 (まちの楽校)
17日	月	・手芸教室 (本間宏子)
18日	火	・十割そば (佐藤幸夫) ・シナ絵 (G.O. ドリンカー) ・串もち・豆腐田楽 (まちの楽校)
21日	金	・ぞうり教室 (玉川ノブ)
24日	月	・手芸教室 (本間宏子)
28日	金	・木工教室 (千葉重雄) ・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

※押し花教室、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 6日 (大会)、20日、26日
■時間 9時30分～15時



達人工房開催時間：10時～15時
8月の休校日：1・2日、9・10日、13～16日、
22・23日、29～30日