



9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 ※21日除く (19時～21時)	
シニアスポーツ	18日 (10時～12時)	
ネオホッケー	毎週木・土曜 ※24日、26日除く (18時30分～20時30分)	町民体育館
	24日 (18時30分～20時30分)	斗川小学校体育館

## 教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
ラージボール卓球	5日、19日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸
貯筋体カづくり	月曜→14日、28日 水曜→2日、9日、16日、23日、30日 金曜→4日、25日 (10時～11時30分)	

●パソコン自主学习支援  
毎週木曜 (19時～21時)  
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)  
※21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](mailto:s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp)

会員募集中



## まちの楽校だより

9月達人・イベントスケジュール

7日	月	・手芸教室 (本間宏子)
8日	火	・串もち・豆腐田楽 (まちの楽校)
14日	月	・手芸教室 (本間宏子)
18日	金	・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)
26日	土	・おし花教室 (中村陵子)
28日	月	・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>

### 第108回100縁商店街スタンプラリー

今年度2回目の抽選会があります!

■日時 9月18日(金)10時～

### 囲碁開催日

お気軽にご参加ください。

■日にち 3日(大会)、10日、16日、24日

■時間 9時30分～15時



達人工房開催時間：10時～15時  
9月の休校日：5～6日、12～13日、19～22日、27日