



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	毎週火曜 (10時～12時)	ジョイワーク三戸
	毎週木曜 (10時～12時) ※21日除く	アップルドーム
Enjoy! ピンポン!	○月曜 (18時30分～20時30分) ○水曜 (19時～21時) ○水曜【個別指導】 (19時30分～20時30分) 会員：550円/回、会員以外：800円/回	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	2、23、30日(18時30分～20時30分)	アップルドーム
	16日 (18時30分～20時30分)	町民体育館

- パソコン自主学習支援 (会員限定)
毎週木曜 ※21日除く
(19時～20時30分)
※個別指導 (会員問わず)
(19時～20時)
対 象：小学生以上
会 場：ジョイワーク三戸
料 金：会員1,100円、会員以外1,600円
【30分料金半額】
準備物：ノートパソコン

教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
かんたん筋トレ!	水曜▶6、13、20、27日 金曜▶1、8、15、22、29日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸

**令和4年度クラブ
会員募集中!**
令和4年度のクラブ会員やスポーツ指導者(有資格者)募集しています。詳しくはお問い合わせください。

※「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。



(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



第3弾
おうちで作れる
三戸の郷土料理

◆今月の献立は… **豆しとぎ**

☆材料 (3本分)☆
青豆 (500g)、米粉 (500g、うるち米・もち米半分ずつ)、砂糖 (400g)、塩 (大さじ 1/2)

- ☆作り方☆
- ①青豆を一晩水に浸す。
 - ②①の青豆を固ゆでし、ザルにあげる。
 - ③熱いうちに塩をまぶし、袋に入れたたき潰した後、すり鉢で荒く潰す。(フードプロセッサーでも良い)
 - ④つぶした青豆に、米粉、砂糖を加え、こねて棒状にまとめる。
 - ⑤1センチメートル程度の厚さに切る。



食事はバランスが命
バランスのよい食事とは、栄養が過不足なくとれる食事のこと。それを簡単にとれる食事方法が
主食+主菜+副菜をそろえて食べることです。

主食 + 主菜 + 副菜 **毎食** 組み合わせて食べましょう!

1～2品 【副菜】 野菜のおかず
ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれる。

1品 【主菜】 肉類・魚介類・卵・大豆製品のおかず
身体を構成するたんぱく質が多く含まれている。

【汁物】 みそ汁、スープなど
野菜をたっぷり入れれば副菜の仲間!

【主食】 ごはん・パン・麺類・いも類など
エネルギー源になる。

一汁三菜
一汁三菜は、昔ながらの日本型食事形態で、バランスのよい食事を摂ることができる基本となります。

問 三戸町食生活改善推進委員会「つくしの会」
☎ 20-1152