



●パソコン自主学習支援 (会員限定)  
 毎週木曜 ※ 16、23 日を除く  
 (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

## 令和 5 年度クラブ 会員を募集します!

令和 5 年度のクラブ会員やスポーツ指導者 (有資格者) を募集します。詳しくはお問い合わせください。

11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・木曜 ※ 2、16 日除く 【前半】9 時～10 時 30 分 【後半】10 時 30 分～12 時	ジョイワーク三戸 (23 日はアップルドーム)
Enjoy ♪ピンポン☆	毎週月・水曜 ※ 20、22 日除く (19 時～20 時 30 分)	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	4、11、25 日 (18 時 30 分～20 時 30 分)	アップルドーム

## 教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
楽笑ストレッチ	毎週月曜 (13 時 30 分～15 時)	ジョイワーク三戸
かんたん筋トレ	水曜 ▶ 8、15、22、29 日 金曜 ▶ 3、10、24 日 (10 時～11 時 30 分)	ジョイワーク三戸 (22、24 日は 保健センター 集団指導室)
キッズサッカー	9、16、22、30 日 (17 時 30 分～18 時 30 分)	アップルドーム

※「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、スクール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](mailto:s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp)

会員募集中



おうちで作れる

第 19 弾

問 三戸町食生活改善推進委員会 「つくしの会」 ☎ 20-1152

## 三戸の郷土料理

◆今月の献立は… **アップルケーキ**

☆材料☆

リンゴ→中 2 個、卵→2 個、砂糖→70g、小麦粉→100g、  
 ベーキングパウダー→小さじ 1、塩→少々、牛乳→大さじ 1、  
 サラダ油→大さじ 5

☆作り方☆

- ①リンゴは洗い、いちょう切りにする。
- ②ボウルに卵、砂糖を混ぜ、小麦粉、ベーキングパウダー、塩、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③②にサラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜ、①を入れて簡単に混ぜる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、③を流し入れ、160 度のオーブンで 45 分焼く。(焦げそうになったら、アルミホイルをかけると良い。)



## 感染症 (風邪やインフルエンザ、コロナ) にかからないために

1. 人混みを避け、外出から帰ってきたら、手洗い・うがいをする。
2. 発酵食品 (キムチや納豆、ヨーグルトなど)・食物繊維を食べて腸の中の免疫細胞を元気にする。
3. 体温を 36 度台に保つ (体温が下がると免疫が下がります。温かい食べ物や辛いものなどの摂取)。
4. 筋肉を増やし基礎代謝を上げる (運動したり、たんぱく質をしっかり摂る)。
5. ビタミン A・C・E (エース) でストレスに負けない体作り (緑黄色野菜や果物、ナッツ類の摂取)。