



●パソコン自主学習支援（会員限定）
毎週木曜 ※28日を除く
(18時30分～20時)
※個別指導（会員問わず）
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。



（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



おうちで作れる

第20弾

三戸の郷土料理

◆今月の献立は… 酒まんじゅう

☆材料☆

【生地】小麦粉（250g）、ホットケーキ用ミックス粉（200g）、ベーキングパウダー（10g）、砂糖（75g）、酒（350cc）、牛乳（50cc）、水（適量） 【あんこ】小豆（750g）、ザラメ（500g）、水（適量）

☆作り方☆

【生地】

- ①小麦粉、ホットケーキ用ミックス粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせ、酒、水、牛乳を加え、へらでかき混ぜる。
- ②①を手でこね、耳たぶくらいの固さになったら18等分に切り分けて、あんこを包む。
- ③蒸し器で5分程度蒸し、一度蒸気を抜き、再び10分蒸す。

【あんこ】

- ①小豆を洗って水に浸す。
- ②鍋に小豆と水が5cm位かぶるように入れて中火で煮る。煮立ったら、一度水を捨て、再度水を入れて中火で煮て、沸騰したら30～40分弱火で軟らかくなるまでアクを取りながら煮る。
- ③ザラメを半分入れ10分煮、残りのザラメを入れて10分煮る。
- ④最後に塩を入れて、味を調え、お好みの固さまで煮詰める。



12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 ※12、19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
Enjoy ♪ピンポン☆	毎週月・水曜 ※18日除く (19時～20時30分)	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	毎週土曜 ※30日除く (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 ※18日除く (13時30分～15時)	ジョイワーク三戸
かんたん筋トレ	水曜▶6、13、20、27日 金曜▶1、8、22日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸
キッズサッカー	毎週木曜 (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。