



10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 ※ 15日、27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 ※ 26日除く (19時～21時)	
ネオホッケー	毎週木・土曜(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
貯筋体カづくり	月曜→12日 水曜→7日、14日、21日、28日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸

●パソコン自主学習支援
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)
※26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

会員募集中



まちの楽校だより

10月達人・イベントスケジュール

5日	月	・手芸教室(本間宏子)
8日	木	・串もち・豆腐田楽(まちの楽校)
12日	月	・手芸教室(本間宏子)
18日	日	・十割そば(佐藤幸夫) ・串もち・豆腐田楽(まちの楽校)
19日	月	・おし花教室(中村陵子)
28日	水	・木工教室(千葉重雄) ・シナ絵(G.O.ドリンカー) ・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>

日替わり弁当やっています!

弁当の販売のほか、宅配も行っています。メニューなど、詳しくはお問い合わせください。

第109回100縁商店街スタンプラリー

今月の開催日は18日(日)です。
次のくじ引き抽選会は12月18日(金)ですので、ぜひご参加ください。

達人工房開催時間：10時～15時
10月の休校日：3～4日、10～11日、
17日、24～25日、31日