



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 (10時～12時) ※17日除く	ジョイワーク三戸
Enjoy! ピンポン!	○月曜 (18時30分～20時30分) ○水曜 (19時～21時) ※16日除く ○水曜【個別指導】※16日除く (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	19、26日 (18時30分～20時30分)	アップルドーム
	12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 ※3日除く
(18時30分～20時)
※個別指導 (会員問わず)
(18時30分～19時30分)
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▶2、9、16、23、30日 金曜▶4、11、18、25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、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) さんへのスポーツクラブ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7弾

三戸の郷土料理

◆今月の献立は… **せんべい汁**

☆材料 (2～3人分) ☆

鶏もも肉 (50g)、鶏むね肉 (50g)、ごぼう (1/3本)、にんじん (1/4本)、しめじ (1/3株)、糸こんに (1/2袋)、長ねぎ (1/2本)、凍み豆腐 (1/2枚)、せんべい (3枚)、酒 (大さじ1/2)、しょうゆ (大さじ2弱)、塩 (少々)、サラダ油 (少々)



問 三戸町食生活改善推進員会「つくしの会」 ☎ 20-1152

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)。
- ④筋肉を増やし、基礎代謝を上げる (運動やたんぱく質の摂取)。
- ⑤ビタミンA・C・E (エース) でストレスに負けない体づくり (緑黄色野菜や果物、ナッツ類)

☆作り方☆

- ①鶏肉は一口大に切り、ごぼうとにんじんは「ささがき」にして、ごぼうは水にさらす。糸こんには4cmの長さに切り、凍み豆腐は解凍して半分に切り、5mmの厚さの短冊切りにする。長ねぎは斜めに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒め、お湯500mlとごぼうを入れて、中火で煮る。
- ③糸こんにを入れ、煮立ったらアクを取る。
- ④にんじん、凍み豆腐を入れてさらに煮る。
- ⑤全体に火が通ったら、調味料を入れひと煮立ちさせる。最後に長ねぎを入れ、せんべいを割って入れる。