



●パソコン自主学习支援 (会員限定)
 毎週木曜 (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。

9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 【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	2、16日 (18時30分～20時30分)	斗川小体育館
	9日 (18時30分～20時30分)	三戸町民体育館
	30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 ※4、11、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▶8、22、29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)	三戸学園第2グラウンド

※「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17弾

三戸の郷土料理

三戸町食生活改善推進員会「つくしの会」から、三戸の郷土料理を紹介します。郷土料理伝承のため、慣れ親しんでいる三戸の郷土料理や、昔懐かしい郷土料理の献立を、ぜひつくしの会事務局 (☎20-1152) にお知らせください。

◆今月の献立は… **生麩**

☆作り方☆

- ①ボウルに材料を入れてこねます。10分くらいでまとまってきます。
- ②ボウルに入れてラップをかけ、冷蔵庫で1時間ほどねかします。
- ③ボウルに水と生地を入れ、水を替えながら20～30分もみ洗います。(始めは白くなるが、徐々に濁らなくなる)
- ④③を長方形に成形し、沸騰したお湯で5分程度茹でます。浮いてきたら水で冷やしてできあがり!

☆材料☆

強力粉→2カップ (210g)、水→150ml、
 塩→ひとつまみ



特定健診・がん検診 ご予約受付中!

健康に自信があるあなたも健診を受けましょう!
 身体の変化をチェックすることが、生活習慣病の予防・早期発見・早期治療の第一歩!

詳しくは、三戸町役場 健康推進課 ☎20-1152 まで