



1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 ※3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! | ○月曜 (18時30分～20時30分) ※2、9日除く ○水曜 (19時～21時) ○水曜【個別指導】 (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 | 7、14、28日 (18時30分～20時30分) | アップルドーム |
| | 21日 (18時30分～20時30分) | 町民体育館 |

- パソコン自主学习支援 (会員限定)
毎週木曜 ※5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

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。

教室スケジュール

| 種 目 | 日 時 | 場 所 |
|----------|--|----------|
| かんたん筋トレ! | 水曜▶4、11、18、25日 金曜▶6、13、20、27日 (10時～11時30分) | ジョイワーク三戸 |

※「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

会員募集中



おうちで作れる

第9弾

三戸の郷土料理

問 三戸町食生活改善推進委員会「つくしの会」 ☎ 20-1152

◆今月の献立は… 棒たらの甘露煮

☆材料 (4人分) ☆

- ・棒たら (2尾、450g)
- ・A【だし(500ml)、酒(60ml)】
- ・B【ザラメ糖60g、濃い口しょうゆ60ml)】
- ・みりん 10ml



☆作り方☆

- ①棒たらを洗い4～5cmくらいの筒状に切る。(乾燥具合によっては水に浸して戻す)
- ②鍋にだし昆布を敷き①、Aを合わせ、強火で沸騰させながらアクをとる。
- ③②の棒たらがやわらかくなってきたら中火にし、Bを加え、落とし蓋をして15分間煮る。
- ④③の煮汁が8割方なくなったらみりんを加え、落とし蓋をして汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤④を常温まで冷まして味を含ませる。

☆自分の体重を管理しよう!

体重は多くても、少なくても健康や栄養状態に影響を及ぼすため、健康管理の目安として大変重要です。

●現在の自分のBMI (身長と体重から割り出す体格指数) は

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

目標とするBMIの範囲

| 年齢 | やせ | 目標とするBMI | 肥満1 | 肥満2 | 肥満3 | 肥満4 |
|--------|--------|-----------|---------|---------|---------|------|
| 18～49歳 | 18.5未満 | 18.5～24.9 | 25～30未満 | 30～35未満 | 35～40未満 | 40以上 |
| 50～69歳 | 20.0未満 | 20.0～24.9 | | | | |
| 70歳以上 | 21.5未満 | 21.5～24.9 | | | | |

※目標とするBMIの範囲に収まるように、運動や日常生活活動、食事で調整しましょう。

●あなたの適正体重 (もっとも病気にかかりにくいとされている体重) は

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$