



7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 ※ 25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 ※ 17日除く (19時～20時30分)	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	1、8、22日(18時30分～20時30分)	アップルドーム
	15、29日(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
楽笑ストレッチ	毎週月曜 ※ 17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 ▶ 5、12、19、26日 金曜 ▶ 7、14、21、28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。

- 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。

問い
合わせ先

(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15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… 簡単にできる御赤飯

☆材料(6人分)☆
もち米(2合)、白米(1合)、小豆缶(1缶)
※米の割合はお好みで!

☆作り方☆

- ①もち米、白米を混ぜて洗い、水を切ります(もち米がないときは白米だけでもよい)
- ②炊飯器の鍋に①の米と小豆缶の小豆、汁すべてを入れます。
- ③炊飯器で3合の線まで水を足し、30分浸けます。
- ④炊飯器のスイッチを入れて、炊いたら完成です。



食事はバランスが命!

「3・1・2弁当箱法」



主食	→体を動かすエネルギー源になる ごはん、パン、麺などの炭水化物が主
主菜	→血液や筋肉など体を作る 肉、魚、卵などたんぱく質が多いおかず
副菜	→体のバランスを整える 野菜、きのこ、海藻などのビタミンやミネラルが多いおかず

バランスのよい食事は「主食3：主菜1：副菜2」の割合でとりましょう!

詳しくは、三戸町役場 健康推進課 ☎20-1152 まで