

みんなのサークル

～つながる～

交流の場 みんなが集う場

一緒に楽しい時間を

過ごしましょう！



『気軽に楽しく
リフレッシュ!!』

ズンバ&ストレッチ

こんな時だからこそ、

気軽に楽しく安全に

簡単なダンスやストレッチで
気分リフレッシュ！

講師：JWI 認定インストラクター、
(世界 72 カ国共通)

エアロ、ズンバ、ピラティス、Q レン、

各種資格保有 約 30 年の指導実績！

つがやす歯科 歯科衛生士 中山博美

日時：9 月 16 日(木)

15：00～16：30

ZUMBA

コミセン

でも

大人気！

場所：つがハウス

帯広市西 9 条南 9 丁目 14 番地の 2

定員：10 名

参加費：100 円 (お茶代)

※事前申し込み制

連絡先：0155-67-1891 (担当：高松) 11：30～17：00

※感染対策のもと安全に開催いたします。

『タブレットを
さわってみよう!』

今回のテーマは
「ビデオで話そう!」

会えない今こそ
顔を見て話しませんか?

講師：ドコモショップ
帯広競馬場通店
スタッフ



日時：9 月 28 日(火)

15：00～16：30



みんなのサークル

～つながる～

交流の場 みんなが集う場

一緒に楽しい時間を

過ごしましょう！



『気軽に楽しく
リフレッシュ!!』
ズンバ&ストレッチ
こんな時だからこそ、
気軽に楽しく安全に
簡単なダンスやストレッチで
気分リフレッシュ！

講師：JWI 認定インストラクター、
(世界72カ国共通)
エアロ、ズンバ、ピラティス、Qレン、
各種資格保有 約30年の指導実績！
つがやす歯科 歯科衛生士中山博美

日時：9月16日(木)

15:00～16:30

 ZUMBA
コミセン
でも
大人気！

場所：つがハウス

帯広市西9条南9丁目14番地の2

定員：10名

参加費：100円（お茶代）

※事前申し込み制

連絡先：0155-67-1891（担当：高松）11:30～17:00

※感染対策のもと安全に開催いたします。

『タブレットを
さわってみよう！』

今回のテーマは
「ビデオで話そう！」
会えない今こそ
顔を見て話しませんか？

講師：ドコモショップ
帯広競馬場通店
スタッフ



日時：9月28日(火)

15:00～16:30

