

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：4月22日(木)

 ZUMBA 14:00～15:30

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
「防犯」です。

安全に活用しましょう。
また、早めのお花見も
タブレットで体験できます！

講師：ドコモショップ
帯広競馬場通店
スタッフ



日時：4月27日(火)
14:00～15:30

