

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、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：1月20日(木)

🕒 ZUMBA 14:00～15:30

大好評に
つき
第3弾!

『タブレットを
さわってみよう!』

タブレットを使って情報を
得るだけでなく、家で
買い物、家で病院受診が
日常になるかもしれません

講師：ドコモショップ
帯広競馬場通店
スタッフ



日時：1月25日(火)

14:00～15:30

毎月 第3木曜日、第4火曜日に内容を変えて開催中!

(祝日の場合は変更となります、ご確認ください)

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

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、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：1月20日(木)
14:00～15:30

ZUMBA

大好評に
つき
第3弾!

『タブレットを
さわってみよう!』

タブレットを使って情報を
得るだけでなく、家で
買い物、家で病院受診が
日常になるかもしれません

講師：ドコモショップ
帯広競馬場通店
スタッフ



日時：1月25日(火)
14:00～15:30

毎月 第3木曜日、第4火曜日に内容を変えて開催中!

(祝日の場合は変更となります、ご確認ください)

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