

# みんなのサークル ～つながる～

楽しく学び、動き、みんなとつながる活動 2023年 

食事や運動、健康に関するイベントを  
随時開催します！

コース制ではありませんので  
自由にご参加ください😊

自分のペースで

みんなと楽しく過ごしませんか？



“つながり”の減少は心身の不調を招きます   
交流の場で一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

裏面に詳細の内容があります。

**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 ※事前申し込み制

**連絡先**： 0155-67-1891（担当：高松）11：30～16：00



感染対策のもと安全に開催いたします。

# みんなのサークル予定表 2023年

月	日時	内容	料金
1月	19日(木) 14:30~16:00	ズンバでリフレッシュ♪ & 食事や健康、生活のお話	100円
3月	14日(火) 11:00~12:30	料理講習会 ~ストレスと戦うための食事!~	1,000円
5月	18日(木) 14:30~16:00	ズンバでリフレッシュ♪ & 食事や健康、生活のお話	100円
6月	13日(火) 11:00~12:30	料理講習会 ~よく噛む食事で健康に!~	1,000円
9月	12日(火) 11:00~12:30	料理講習会 ~動ける体を維持する為の食事~	1,000円
	21日(木) 14:30~16:00	ズンバでリフレッシュ♪ & 食事や健康、生活のお話	100円
12月	12日(火) 11:00~12:30	料理講習会 ~アンチエイジングで良いお年を!~	1,000円

内容は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。事前にお申し込みを  
いただいていた場合は、こちらから変更した内容をご連絡いたします。