

# 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！

『楽しくおいしい  
お食事講座』



～高血圧編～

身近な生活習慣病について  
楽しく学びましょう！  
簡単なお料理レシピも  
紹介します！！

講師： つがやす歯科医院  
管理栄養士

日時： 3月18日(木)  
14：00～15：30

『タブレットを  
さわってみよう！』

今回のテーマは  
「災害情報」です。  
いざという時に正しい  
情報を集められるよう  
タブレットを活用しましょう

講師： ドコモショップ  
帯広競馬場通店  
スタッフ



日時： 3月23日(火)  
14：00～15：30

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。

# 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！

『楽しくおいしい  
お食事講座』

～高血圧編～

身近な生活習慣病について  
楽しく学びましょう！  
簡単なお料理レシピも  
紹介します！！

講師： つがやす歯科医院  
管理栄養士

日時： 3月18日(木)  
14：00～15：30

『タブレットを  
さわってみよう！』

今回のテーマは  
「災害情報」です。  
いざという時に正しい  
情報を集められるよう  
タブレットを活用しましょう

講師： ドコモショップ  
帯広競馬場通店  
スタッフ

日時： 3月23日(火)  
14：00～15：30

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。