

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

『体操&脳トレで
身体も頭も若返り!』

寒い冬とコロナの影響で
つついこもりがちに…
こり固まった身体と
頭をほぐしませんか?
足や腰に不安があっても
大丈夫です!

講師：つがやす歯科医院
管理栄養士

日時：3月17日(木)
14:30～15:30

『タブレットを
さわってみよう!』

自分の電話番号の調べ方
など日常のお悩みについて
解決いたします!

持っている方も
そうでない方もタブレットに
ふれてみませんか

講師：ドコモショップ
帯広競馬場通店
スタッフ

日時：3月22日(火)
14:30～15:30

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