



かいごよぼう
介護予防のための
うんどう ティ
わくわく運動&茶サロン

ちゅうごくきこくしゃ みな
中国帰国者の皆さん、



のう からだ すこ
脳も身体も健やかにするため

かいごよぼう
介護予防のラダーウォーキング

さんか
に参加しませんか!



日 時 ☆ 平成 29 年 3 月 22 日(星期三) 13:00~15:00

講 師 ☆ うちうみ まなみ し 内海 真波 氏 (スポーツインストラクター)

かい じょう 会 場 ☆ し え い じゅうたく ま え だ じょうしゅうかいじょ 市営住宅 前田7条集会所 (手稲区前田7条 12 丁目)

さん かたいしょう 参加対象 ☆ て い ね くきょじゅう ちゅうごくきこくしゃ 手稲区居住の 中国帰国者 他

ようい 用意するもの ☆ うんどう ふくそう くつ あせふ の みず 運動しやすい服装と靴、汗拭きタオル、飲み水



主 催 : 認定NPO法人 シーズネット

後 援 : 前田地区社会福祉協議会

お問合せ先 : 北海道中国帰国者支援・交流センター 担当者 : 安池、松本

電話 252-3411 FAX 252-3412

認定 NPO 法人シーズネット 担当者 : 青 木

電話 090-6264-9387



この事業は、中国帰国者支援・交流センターの委託事業です。

