



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 30 年 3 月 14 日(星期三) 13:00~15:00**

**講 師 ☆ 竹田 憲司 氏 (北海学園大学 名誉教授)**

**かい 会 場 ☆ 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 ☆ 手稲区居住の 中国帰国者 他**

**ようい 用意するもの ☆ 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。

