



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 ☆ 2019年10月23日(水) 13:00~15:00

講 師 ☆ 竹田 憲司氏 (北海学園大学 名誉教授)

かい じょう 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：青山

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。

