



# 老年保健

## 快乐运动 & 品茶沙龙

### 中国归国者朋友们

为了您大脑和身体的健康  
来一起参加老年保健“走绳梯”  
运动吧！



时 间 ☆ **2021年3月17日(星期三) 13:00~15:00**

讲 师 ☆ 竹田 宪司(北海学园大学 名誉教授)

会 场 ☆ 市营住宅 前田 **7**条集会所(手稻区前田 **7**条 **12**丁目)

参加资格 ☆ 手稻区居住的中国归国者及其他人员

准备物品 ☆ 便于运动的服装，鞋，擦汗用的毛巾，饮用水



主办方：认定**NPO**法人 CsNET  
后 援：前田地区社会福祉协议会

咨询：北海道中国归国者支援・交流中心 担当：青山

电话 **252-3411** FAX **252-3412**

认定**NPO**法人 CsNET 担当：青木

手机号码 **090-6264-9387**



本事业为中国归国者支援・交流中心的委托事业

