

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 からふときこくしゃ みな  
**中国・樺太帰国者の皆さん、**

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  
**介護予防のラターウォーキング**

さんか  
**に参加しませんか!**

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、急きょ開催を中止させていただくこともあります。

**日 時 ☆ 2026年1月20日(火) 13:00~15:00**

**会 場 ☆ 市営住宅 前田7条集会所 (手稲区前田7条12丁目)**

**参 加 対 象 ☆ 手稲区居住の 中国帰国者 他**

**用 意 す る も の ☆ マスク、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**

**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。