



かいごよぼう  
介護予防のための

うんどう  
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  
介護予防のラダーウォーキング



さんか  
に参加しませんか!



※<sup>しんがた</sup>新型コロナウイルスの<sup>かんせんかくだいじょうきょう</sup>感染拡大状況により、<sup>きゅう</sup>急ぎ<sup>かいさい</sup>開催を<sup>ちゅうし</sup>中止させていただくこともあります。

日 時 ☆ 2026年5月19日(火) 13:00~15:00

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 ☆ <sup>ますく</sup>マスク、<sup>うんどう</sup>運動しやすい<sup>ひくそう</sup>服装と靴、<sup>あせふ</sup>汗拭きタオル、<sup>のみみず</sup>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：小原

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。

