介護予防のための
わくわく運動＆茶サロン

中国・樺太帰国者の皆さん、

脳も身体も健やかにするため
介護予防のラダーウォーキング
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10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 ： 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。