

ねん へい せい ねん  
2017年(平成29年)

こうりゆうじぎょう ぶん か かつ どうきょうしつ  
交流事業 文化活動教室

さん か しゃ ぼ しゅう

## 参加者募集

たいきよくけん

・太極拳

うた

・みんなで歌おう

え て が み きょうしつ

・絵手紙教室

けんこううんどうきょうしつ

・健康運動教室

もうしこみほうほう もうしこみようし きにゅう ゆうそう  
■ 申込方法：申込用紙に記入して郵送するかFAXしてください

もうしこみしめきり  
■ 申込〆切：3月13日

さんか ひと もう こ  
※ いままで参加している人も、申し込んでください

※ ていいん たっ ぼ あい いっせい かた さいいじょう かた ゆうせん  
定員に達した場合は、一世の方と60歳以上の方を優先いたします。

北海道中国帰国者支援・交流センター

札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでる2・7 3階

電話 011-252-3411

FAX 011-252-3412

ぶん かかつどうきょうしつ  
文化活動教室

たいきょくけん

① 太極拳

ゆっくりとからだ うご体を動かして、こころ からだ けんこう いじ心と体の健康を維持します。



まい しゅう ど よう び  
毎週土曜日

10:00~12:00

てい いん 定員：めい25名

え て が み

② 絵手紙

え て が み おく あいて おも う絵手紙を送る相手を思い浮かべ、え もじ じゆう かはがきに絵と文字を自由に描きます。  
じぶん しゅみ み自分の趣味を見つけませんか。

つき かい すいようび  
月2回 水曜日

13:00~15:00

てい いん 定員：めい15名



うた

③ みんなで歌おう

た の うた楽しく歌ってストレスをはっさん けんこう たも発散。健康を保ちながらにほんご日本語にもした親しめます。

つき かい もくようび  
月2回 木曜日

10:00~12:00

てい いん 定員：めい15名



④

# 健康運動教室

けんこううんどうきょうしつ  
転倒防止、筋力維持、腰痛・膝痛予防を目的に家庭で出来る簡単な運動を、楽しく音楽に合わせて行います。



つき かい かようび きんようび  
月 1 回 火曜日または金曜日

10:45~11:45

てい いん めい  
定員：40名

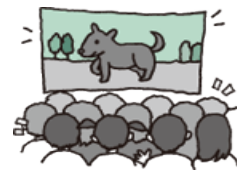
ほかにも、いろいろな交流活動を予定しています。

日程が決まりましたら、その都度ご案内を送ります。どうぞお楽しみに！！

## 《DVD上映会》

でいふいでいじょうえいかい

みんなで一緒に、動画を楽しみます。



## 《体験・交流旅行》

たいけん こうりゅうりょこう

体験や見学、交流のための日帰り旅行を春と秋に開催します。

参加費の一部は自己負担になります。



## 《文化交流会》

ぶん かこうりゅうかい

料理など、文化を学びながら地域の方と交流します。

## 《樺太帰国者交流パーティ》

からふとき こくしゃこうりゅう

## 《中国帰国者新年交流会》

ちゅうごくき こくしゃしんねんこうりゅうかい



いちねん いちど みんなであつ たの こうりゅう  
一年に一度、みんなで集まって楽しく交流しましょう。



ぶんかかつどうきょうしつもうしこみようし  
文化活動教室申込用紙

さんか こうぎ まる  
参加したい講座に「○」  
をつけてください

①	たいきょくけん 太極拳	
②	えてがみ 絵手紙	
③	うた みんなで歌おう	
④	けんこううんどうきょうしつ 健康運動教室	

ふりがな		年齢 ねんれい	さい 歳
な 名	まえ 前		
じゅう 住	しょ 所	〒	
でん 電	わ 話	( )	—
けいたいでん 携帯電話	わ 話	( )	—