

ねん へい せい ねん  
2018年(平成30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

※ 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 し 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



## けんこううんどうきょうしつ ④ 健康運動教室

てんとうぼうし きんりよく いじ ようつう ひざつう よぼう もくてき かてい で き かんたん  
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  
うんどう たの おんがく あ おこな  
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、いろいろな交流活動を予定しています。

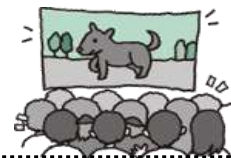
にってい き つか ど あんない おく たの  
日程が決まりましたら、その都度ご案内を送ります。どうぞお楽しみに！！

### りょうりこうりゅうかい 《料理交流会》

かた きこくしゃ せんせい ちゅうごく にほんりょうり まな  
ボランティアの方や、帰国者が先生になって、中国、ロシア、日本料理を学びます。

### でいぶいでいじょうえいかい 《DVD上映会》

いっしょ どうが たの  
みんなで一緒に、動画を楽しみます。



### けんしゅうりょこう 《研修旅行》

たいけん けんがく こうりゅう ひがえりょこう はる あき かいさい  
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。  
さんかひ いちぶ じごふたん  
参加費の一部は自己負担になります。



### からふとき こくしゃこうりゅう 《樺太帰国者交流パーティ》

### ちゅうごくき こくしゃしんねんこうりゅうかい 《中国帰国者新年交流会》

いちねん いちど みんなあつ 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。



### ちゅうごくきこくしゃ こうりゅうかい 中国帰国者の交流会

かいさい じき しゅんせつ ちゅうしゅうせつ よ いけん き  
開催の時期について、春節と中秋節のどちらが良いか、みなさんにご意見を聞きました。

けっか しゅんせつ よ こた おお ねんど ちゅうごく  
アンケートの結果は「春節が良い」という答えが多かったので、2018年度も、「中国  
きこくしゃしんねんこうりゅうかい かいさい  
帰国者新年交流会」を開催します。

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	たいきよくけん 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 まえ 名 前			
じゅう 住 所	〒		
でん 電 話	( )	—	
けいたいでんわ 携帯電話	( )	—	