

ねんど れいわ ねんど  
2026年度(令和8年度)

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 あんない  
参加のご案内

ぼしゅう ぶん か かつどうきょうしつ

募集している文化活動教室

たいきよくけん

① 太極拳

え て が み

② 絵手紙

うた

③ みんなで歌おう

けんこううんどう

④ 健康運動、ふまねっと

もうしこみほうほう

■ 申込方法

もうしこみようし

申込用紙(4ページ目)に記入して郵送するかFAXしてくだ

さい。電話で申し込んでも良いです。

ぼしゅうきかん

■ 募集期間

すいじうけつけ

随時受付しています。(いつでも申し込みできます)

※定員に達した場合は、一世の方と60歳以上の方を優先します。

北海道中国帰国者支援・交流センター

060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでる2・7 3階

TEL:011-252-3411 FAX:011-252-3412

れい わ ねん ど ぶん か かつ どう きょう しつ ない よう  
令和8年度の文化活動教室の内容

はじ だいかんげい す な  
初めてでも大歓迎、直ぐに慣れます！

① <sup>たいきょくけん</sup>太極拳 <sup>ていいん にん</sup>(定員30人)

<sup>からだ うご</sup> ゆっくりと体 <sup>こころ からだ けんこう いじ</sup> を動かして、心と体の健康を維持します。

<sup>まいしゅう ど よう び</sup>  
毎週 土曜日 10:00~12:00

② <sup>え て が み</sup>絵手紙 <sup>ていいん にん</sup>(定員12人)



<sup>おく あいて おも う</sup> 送る相手を思い浮かべ、<sup>え も じ じゆう か</sup> はがきに絵と文字を自由に描きます。

<sup>つき かい すいようび</sup>  
月2回 水曜日 13:00~15:00

③ <sup>うた</sup>みんなで歌おう <sup>ていいん にん</sup>(定員20人)

<sup>たの うた はっさん にほんご した</sup> 楽しく歌ってストレスを発散。日本語にも親しめます。

<sup>つき かい もくようび</sup>  
月2回 木曜日 10:00~12:00

④ <sup>けんこううんどう</sup>健康運動 <sup>ていいん にん</sup>(定員20人)



<sup>うんどう</sup> ふまねつと運動、<sup>たいそう きん こうくう</sup> リズム体操、筋トレ、口腔トレーニング、<sup>きのうくんれん てだま けんこう いじ かつどう</sup> 機能訓練、お手玉など、健康維持のための活動です。

<sup>まいしゅう げつようび</sup>  
毎週 月曜日 13:00~14:00

(<sup>ひ</sup>ふまねつとの日 → 13:00~14:30)

※「ふまねつと」は月1回です。ふまねつとだけでも申し込みできます。

# れいわ ねんど こうりゅうかつどう よてい 令和8年度の交流活動(予定)

つぎ かつどう おも ないよう についで き あらた し  
次の活動は主なもので内容・日程が決まったら、改めてお知らせ  
します。

## ● たいけんりょこう 体験旅行

たいけん けんがく こうりゅう ひがえ りょこう  
体験や見学、交流のための日帰り旅行です。

さんかひ いちぶ じこふたん  
(参加費の一部は自己負担)



※ 令和7年度は仁木町に果物狩りに行きました。

## ● ぶんか こうりゅう 文化交流

にほん ぶんか たいけん こうりゅうかい  
日本の文化を体験する交流会や、  
しょく いぶんか し りょうりこうりゅうかい おこな  
食をとおして異文化を知る料理交流会などを行います。



※ 令和7年度は「火を使わないかんたんスイーツ作り」「茶道体験」  
を行いました。

もうしこみようし  
**申込用紙**

さんか かつどう っ  
参加したい活動に○を付けてください

※ ふたり もう こ ひとり か  
二人で申し込むときは一人ずつ書いてください

しめい  
氏名

ここに○

①	たいきょくけん 太極拳	ど (土曜日)	
②	えてがみ 絵手紙	すい (水曜日)	
③	みんなで歌おう	もく (木曜日)	
④	けんこううんどう 健康運動	げつ (月曜日)	
月1回の「ふまねっと」だけでもだいじょうぶです			
ふまねっとだけの人 →			<input type="checkbox"/>

しめい  
氏名

ここに○

①	たいきょくけん 太極拳	ど (土曜日)	
②	えてがみ 絵手紙	すい (水曜日)	
③	みんなで歌おう	もく (木曜日)	
④	けんこううんどう 健康運動	げつ (月曜日)	
月1回の「ふまねっと」だけでもだいじょうぶです			
ふまねっとだけの人 →			<input type="checkbox"/>