



シニアお出かけマップ

延ばそう!
健康寿命

いつまでも
輝き続ける
シニアライフ!!

深めよう
地域の絆



このシニアお出かけマップは、
中区の“地域のつどいの場”を
まとめたものです。

身近な場所で気軽に集まり、
楽しくふれあいを深めて、
交流してみませんか?

シニアお出かけマップの使い方

ステップ

1 探す

- 「中区マップ(地図)」から探す!
- 「内容一覧」から探す!
- 「お出かけカレンダー」から探す!

ステップ

2 問い合わせる

「内容一覧」に書かれている
機関などに問い合わせる!

ステップ

3 参加する!

