

中区

# 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!

