

いつまでも 西区で  
元気に いきいきと  
暮らしていくために 大切なこと

うごくこと  
(適度な運動)

人とつながること  
(人との交流・外出して  
社会参加)

たべること  
(バランスの良い食事・  
口腔ケア)



みまもりパンダ  
西区地域包括ケア推進会議  
マスコットキャラクター

ぜひサロンマップを活用して下さい。

発行元

西区地域包括ケア推進会議

(令和2年3月発行)

西区

2020

# ふれあい サロンマップ

高齢者向け

