

# 健

# 康

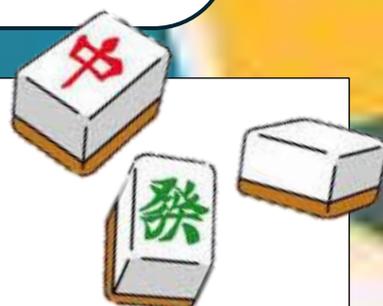
# 麻

# 雀

## 教室の開催



### 健康麻雀とは



「吸わない、飲まない、賭けない」麻雀です。

健康麻雀の魅力は、脳の体操、脳の活性化につながり、フレイル(虚弱)や認知症などの予防として、楽しく脳トレーニングができます。ルールがわからない方にも丁寧に説明します。

○日 時:7月22日・8月26日・10月28日  
10時から15時まで

お弁当が必要な方は、前日申込で準備できます。(自己負担)

○場 所:宮川福祉センター エントランス

※2月には、大会形式で交流会を開催予定

○定 員:各月先着8名(定員になり次第締切)

～ 問い合わせ ～

初心者の方  
大歓迎です

大台町社会福祉協議会

宮川支所 TEL:76-0160



## 楽しく脳トレにもなる健康麻雀を覚えてみませんか？

健康麻雀とは、「酒を飲まない」「タバコを吸わない」「賭けない」を合言葉に「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的とした麻雀のことです。

◎一昔前まではマイナスなイメージも多かった麻雀ですが、



今では厚生労働省 主催の「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」や文化庁 主催の「国民文化祭」の種目としても取り入れられています。

指先で牌を動かし、考え、会話しながら行うため認知症予防、うつ病予防、生活習慣病予防、フレイル予防としても効果があるという研究結果もでており、今では介護予防の一翼を担っています。



◎最近では、女性を中心に健康麻雀を始める方が全国で急増しています。

健康麻雀を始める方の動機として老化防止や脳トレを目的とする方が多いですが、実際に教室に通い始めるとその楽しさに夢中になります！

どなたでも気軽に参加でき、いつからでも始められるので、一度覚えれば末永く楽しむことができる生涯学習にぴったりです。

初めてのあなたも教室で一緒に楽しんでみませんか。



◎大台町社会福祉協議会は

どなたにも優しく、明るく、笑顔あふれる居場所をモットーに、参加者に豊かで楽しい人生を提供します。

会社勤めの頃に腕を振った方や新しい趣味を始めたい方、介護予防を楽しみたい方など新しい仲間を作り、いきいきと楽しく過ごしましょう。

麻雀を通して、皆さまが健康でいきいきと、楽しく、明るく過ごしていただく場所を作っていきたいと思います。

麻雀の途中には、介護予防体操も実施します。



◎宮川福祉センターでの開催は、



○初心者麻雀教室(3回) ○平日は、自由に健康麻雀の練習ができます。

○大会形式で健康麻雀交流会を開催いたします。(年1回)

大台町社会福祉協議会 宮川支所 までお問合せください。

※ご利用について

勝敗にこだわるだけでなく、みんなが楽しい時間を過ごせるよう、マナーを守ってプレーしましょう。