



賭けない



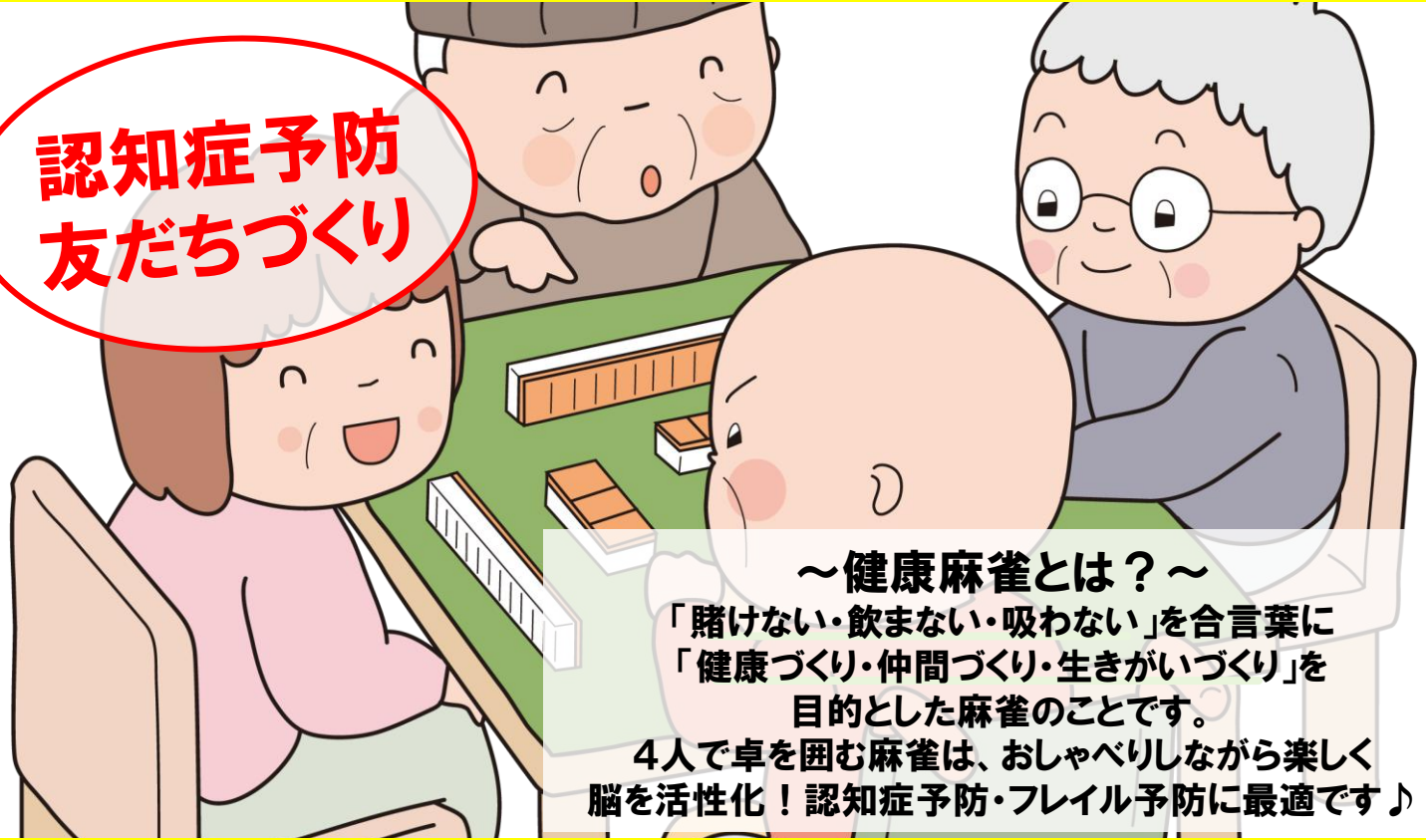
飲まない



吸わない

健康麻雀

認知症予防
友だちづくり



～健康麻雀とは？～

「賭けない・飲まない・吸わない」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。

4人で卓を囲む麻雀は、おしゃべりしながら楽しく
脳を活性化！認知症予防・フレイル予防に最適です♪



《初心者大歓迎》
麻雀が初めて
でも大丈夫！
イチから丁寧に
解説します♪

《日時》4月8日(水)・30日(木) 9:30～12:00

《場所》リサイクル活動室2

「サンマリンながの」と同じ建物です！

《料金》600円/1回 《定員》各20名

《対象》60歳以上の初心者から経験者までどなたでもOK！

《申込》4月8日分:3月11日(水) 10:00より受付開始

4月30日分:3月28日(土) 10:00より受付開始

《経験者向け》

なかなか4人
集まるのが大変…
仲間が欲しい方へ
※お部屋と道具の
貸出のみ

《日時》4月14日(火) 9:30～12:00

《場所》リサイクル活動室2

「サンマリンながの」と同じ建物です！

《料金》400円/1回 《定員》各20名

《対象》60歳以上の麻雀経験者の方

《申込》3月11日(水) 10:00より受付開始

お申し込みについて

各受付開始日の
10:00に受付前に
お並びの方が
優先となります。

お申し込み
問い合わせ

長野市リサイクルプラザ

〒381-0026 長野市松岡2-26-7
☎ 026-222-3196