



賭けない



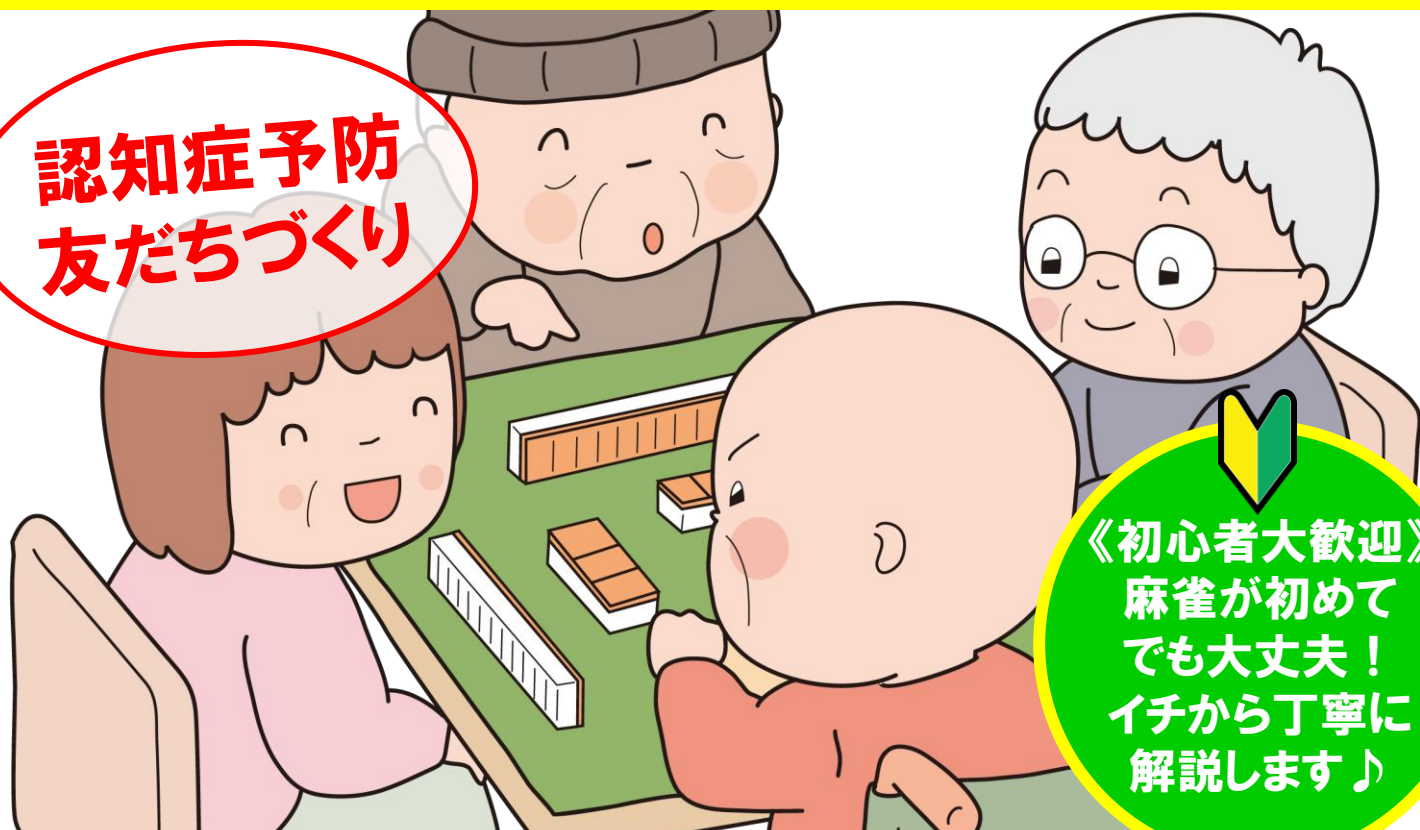
飲まない



吸わない

健康麻雀

認知症予防
友だちづくり



《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》10月15日(水)・31日(金) 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歳以上の方 初心者から経験者までどなたでもOK！

《申込》10月15日分:9月18日(木) 9:30より受付開始

10月31日分:10月1日(水) 9:30より受付開始

TEL026-222-3196 又は リサイクルプラザ受付窓口まで

～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♪

長野市リサイクルプラザ

〒381-0026 長野市松岡2-26-7

☎ 026-222-3196

開館時間 9:00～21:00