



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》5月12日(火)・29日(金) 9:30～12:00

《場所》リサイクル活動室1・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》5月12日分:4月8日(水) 10:00より受付開始

5月29日分:4月30日(木) 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》5月20日(水) 9:30～12:00

《場所》リサイクル活動室1

「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》4月8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