



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29日(火) 9:30~12:00

《場所》リサイクルプラザ2階「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》600円

《対象》60歳以上の方 初心者から経験者までどなたでもOK！

《定員》16名

《申込》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