

神栖市 健康麻雀教室 参加者募

神栖市 健康マーじゃん教室

飲まない・賭けない・吸わない

健康マーじゃんとは？ぼけ防止にぴったりのゲーム

麻雀は「頭脳のスポーツ」として脳トレ効果があり、脳が3歳若返るという研究結果も出ています。認知症・介護予防となることから「健康マーじゃん」として現在、注目を集めています。また、ほとんどの方が未経験から始めており何歳からでも始められるのが特徴です！未経験でも丁寧に指導致します。

日 程：毎月 第2・4火曜

午前10：00～12：45まで

場 所：平泉コミュニティセンター2F

※コミュニティセンターの予約がとれない場合、開催場所が変更となる場合があります。

対 象：市内在住の65歳以上の男女

参加費：無料



定 員：16名（先着順）



連絡先：090-9202-3163

担当 アヴァロン富田まで