



初心者向き！  
女性歓迎！



# 健康マージャン

健康マージャンは「(お酒を) 飲まない・(たばこを) 吸わない・(お金を) 賭けない」の「3ない」ルールを条件として近年、認知症予防等に活用された脳トレーニングゲームとして話題となっています。

今回、上総公民館を会場に全3回の健康マージャン講座を実施します。初めての方、久しぶりにやる方でも講師が基本的なルールの習得やゲームができるようになるまで丁寧に教えてくれるので安心です！3回の教室のあとは継続して活動できるようサークル化までサポートします。

第1回 令和元年8月30日(金)

第2回 令和元年9月13日(金)

第3回 令和元年9月27日(金)

時間 14時～16時

会場 上総公民館(上総地域交流センター)

2階 会議室1

参加費 無料

定員 12名(先着順)

持ち物 飲み物、筆記用具

その他 第1回目から第3回目にかけて説明していきますので、可能な限り全3回のご出席をお願いします。

道具は公民館で準備しますが、全自動卓はありません。

申し込み開始：7月25日(木)午前9時から

参加申込方法：上総公民館 0439-27-3181

お電話でお名前、お住まい、ご連絡先をお伝え下さい。

