

参加者募集！

下郷地区公民館主催

健康マージャン教室

～健康マージャンとは～

飲まない、賭けない、吸わない「麻雀」です。健康麻雀の魅力は、脳の体操、頭の活性化につながり、フレイル（認知症など）の予防として、楽しく脳トレーニングができます。ルールがわからぬ方にも丁寧に指導します。

○期 間 令和7年4月～令和8年3月

○日 時 毎月第3土曜日 13:30～16:30

①4月19日 ②5月17日 ③6月21日

④7月19日 ⑤8月30日 ⑥9月20日

⑦11月15日 ⑧12月20日 ⑨1月17日

⑩2月21日 ⑪3月21日

※10月18日（土）は交流大会を開催します！

○募集定員 先着28名（定員になり次第締切）



初心者大歓迎です。
お気軽にご参加ください！

問合せ先：下郷地区公民館（TEL/FAX 53-1886）