

令和7年度 日置地区まちづくり協議会 健康福祉部会

みんながつながりあい元気で長生きしよう～運動習慣の定着をめざして～

ひおき

参加無料

初心者も女性も安心！親切丁寧な指導です！

健康マージャン

お金を
賭けない

お酒を
飲まない

タバコを
吸わない

健康マージャンとは

「賭けない」「飲まない」「吸わない」がモットーです。競技相手に注目しながら指先や頭を使い、声も出すので認知症予防や脳の活性化、コミュニケーションの促進、健康増進に効果的な頭脳スポーツと言われており、ねんりんピックの正式種目にもなっています。

指導

舟木 真佐人 さん（日置谷地区公民館職員）

開催日時・場所

第5回 **10月6日(月)** 日置地区公民館にて
9:00～12:00

参加申込締切:10月1日(水)

毎月開催します！
みんなで楽しく健康に！

第6回 11月6日(木)

第7回 12月4日(木)

裏面もご覧ください

お申込・お問合せ先:日置地区公民館
電話:86-0836 FAX:86-0837
e-mail:cc-hioki@it.city.tottori.tottori.jp