令和8年度　日置地区まちづくり協議会　健康福祉部会主催事業

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**

開催日時・場所　≪第1木曜日開催≫

第7回　11月5日(木)　日置地区公民館にて

9：00～12：00

参加申込締切:11月2日（月）

1試合50分の3試合です。
初心者には丁寧に教えます。
休憩時間にはコーヒー飲んで
おしゃべりしたり、頭イキイキ
楽しく続けていきましょう。

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