

高齢者いきいき案内所交流会「きらいんぐ」

令和2年3月16日（月）

13:00～16:30



初めての方・長い間お休みしていた方のための

## 「テキストドリルを使って 健康マージャン

### を楽しもう！」

#### 【健康麻雀とは】

麻雀が持つ不健康なイメージを取り除いた「お金を賭けない！アルコールを飲まない！たばこを吸わない！」麻雀が健康麻雀と言われています。麻雀は頭や指先を使い、参加者の動きを読んだり、コミュニケーションをはかりながら進めることからフレイル<sup>※</sup>対策に有効と考えられています。また、ねんりんピックの正式種目でもあります。

テキストドリルを使った分かりやすい説明後、各テーブルに講師が入り、ゲームを進めるので、今まで麻雀をしたことのない方、忘れてしまった方も、楽しめます！<sup>※</sup>加齢に伴って体力が徐々に落ち、体が不自由になる要介護前の段階。元気なシニアを増やす対策が進められています！



#### 【講師】

香川県健康マージャン協会  
代表理事 吉岡 和生氏  
徳島県健康マージャン推進  
実行委員会講師陣

#### 【会場】

じゃんぴあ広場  
(高松市錦町1-14-3)  
※お車で越しの場合は、近隣の  
パーキングをご利用ください。  
【参加費】100円(テキストドリル代)  
【定員】32名

#### 【お申込み・お問い合わせ】

香川県社会福祉協議会  
地域福祉課

高齢者いきいき案内所

担当：平池・南条

☎ 087-861-0546

FAX 087-861-2664

高松市番町1丁目10-35

香川県社会福祉総合センター5階

令和2年3月6日（金）締切

