

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）は

新型コロナウイルスの影響により下記に延期となりました。

令和2年5月11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！」麻雀が健康麻雀とされています。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※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！※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

