高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』

令和2年4月13日（月）
13：00～16：30

【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】
じゃんとぴあ広場
（高松市錦町１－１４－３）
※車及び自転車でお越しの場合は、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

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※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！

【お申込み・お問い合せ】
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
FAX０８７－８６１－２６６４
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４月６日（月）締切