

坂下公民館

初心者向け

# 健康マージャン講座



**脳を鍛える。仲間ができる。楽しみが増える。**

～健康マージャン伝道師がルールを一から伝授します～

令和8年 **9月3日～12月3日**までの毎週**木曜日**

**10:00～12:00 全 12 回**

※9月10日・24日はお休み

対 象：市内在住・在勤のマージャン初心者

※原則、全12回参加できる方

※初めての方大歓迎

定 員：24名（申込多数の場合は抽選）

費 用：無料

講 師：<sup>ぐんじ</sup>郡司 <sup>まさみ</sup>昌巳先生

申 込：8月3日（月）午前9時から  
坂下公民館窓口または電話で

電 話：048-464-5230

健康マージャンとは・・・

「賭けない・飲まない・吸わない」の  
「3ない」をルールとした、健全な頭脳  
スポーツとして楽しむ麻雀のことです。

仲間と一緒に楽しみながら、認知症予  
防、フレイル予防にも効果が期待され  
るとして今、全国的に注目を集めてい  
ます。



公民館講座の最新情報は和光市ホームページで！