

第4回 はじめての健康麻雀教室

日時：毎週水曜日:15時30分～17時00分(15時15分受付)(全12回)
(7/29, 8/5, 12, 19, 26, 9/2, 9, 16, 23, 30, 10/7, 14)

場所：すすき野地域ケアプラザ(横浜市青葉区すすき野1-8-21)

定員：28名 ※ 全12回のうち、8回以上はご参加いただける方
※ 定期的に麻雀をしていない方、未経験者も大歓迎

主催：桐蔭横浜大学 尾山研究室

お申し込みの締切：7/22(水)

共催：すすき野地域ケアプラザ

(定員に達し次第、締め切らせていただきます)

明治安田生命保険相互会社

※ 本学主催の健康麻雀に初めて参加する方を優先させてもらうことがあります

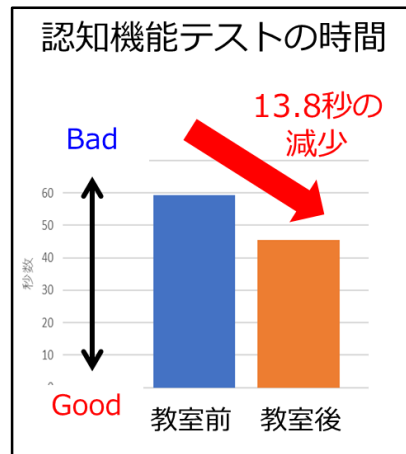
健康麻雀は健康づくり(認知症予防、社会参加)に効果的！

全12回の健康麻雀の効果を「見える化」してみませんか？

本教室は「健康麻雀の効果検証に関する研究」の一環で実施しています。
そのため、認知機能や脳活動量の測定、アンケート調査にご協力をお願いします。



初心者にはマンツーマンで指導



(前回の認知機能の変化データ)

麻雀の特徴

- 指先を使う
- 展開を読む
- 役を考える
- 点数を計算する
- 仲間と一緒に行動



認知機能が向上



休憩中は体操でリラックス！



桐蔭横浜大学尾山研究室の学生

大学生が健康麻雀のルールを教えますので、初めての方も安心してご参加ください！

お申し込み＆お問い合わせは下記の連絡先をお願いします

すすき野地域ケアプラザ tel : 045-909-0071