

頭と指先を使って、いきいき元気!

初心者  
大歓迎!

ルールがわからなくても  
丁寧にサポートします!

# ikoi健康マージャン教室 参加者募集!

健康マージャンは、「賭けない・飲まない・吸わない」をルールに、  
交流を楽しみながら、脳を活性化し、健康づくりに役立つマージャンです。

## 健康マージャンの ③ つの魅力

### ① 脳の活性化

考える力や記憶力が  
刺激され、認知症予防に  
効果が期待できます。



### ② 交流・仲間づくり

会話や笑いが生まれ、  
楽しく交流できるので、  
心も元気になります。



### ③ 健康づくり

指先を動かし、姿勢を  
保つことで、心身の  
健康維持につながります。



♡ 経験・年齢は問いません! どなたでもお気軽にご参加いただけます。

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| 開催日 | 令和8年11月～令和9年2月<br>毎月第2、第4火曜日(祝日休み) |
| 時間  | 午後2時～午後4時                          |
| 会場  | ikoi(天水老人憩の家)<br>(玉名市天水町小天9248)    |
| 参加費 | 1名(2時間) 500円                       |
| 対象  | どなたでも(60歳未満の方も大歓迎!)                |
| 持ち物 | 特になし(手ぶらでOK!)                      |



お申込み・  
お問合せ

ikoi(天水老人憩の家)

まずはお気軽にお電話ください!

☎ 0968-82-3323

受付時間 午前9:30～午後4:30(日・祝を除く)

一緒に  
楽しく  
健康づくりを  
しましょう!

