

はじめての健康麻雀教室

～健康麻雀で頭を使ってリフレッシュしませんか？～

日時：毎週水曜日:15時30分～17時00分(15時15分受付)(全12回)

(7/31, 8/7, 14, 21, 28, 9/4, 11, 18, 25, 10/2, 9, 16)

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：7/24(水)

(定員に達し次第、締め切らせていただきます)

共催：すすき野地域ケアプラザ

本学主催の健康麻雀に初めて参加する方を優先

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？

(麻雀教室の前後に認知機能や脳活動量の測定、アンケート調査を実施します)



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
- ・ 仲間と一緒にやる



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