

第3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)

(7/30, 8/6, 13, 20, 27, 9/3, 10, 17, 24, 10/1, 8, 15)

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

共催：すすき野地域ケアプラザ

明治安田生命保険相互会社

お申し込みの締切：7/23(水)

(定員に達し次第、締め切らせていただきます)

本学主催の健康麻雀に初めて参加する方を優先

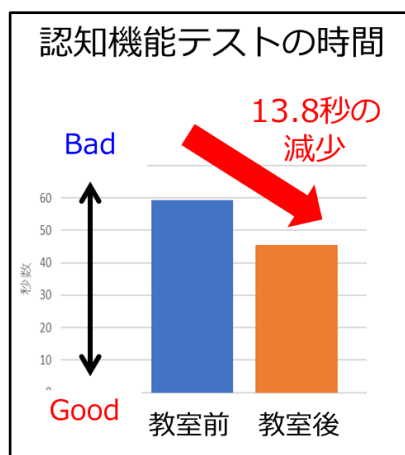
健康麻雀は健康づくり(認知症予防、社会参加)に効果的！

全12回の健康麻雀の効果を「見える化」してみませんか？

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