

＼ 賭けない 飲まない 吸わない ／

ウエルネス(健康)マージャンで、百年人生 新しい健康習慣を！

令和7年度



井出洋介の

苗でもわかる!

ウエルネスマージャン

初心者入門

教室

楽しみながら
フレイル予防!



井出先生のウエルネスマージャン ミニ講座・オリエンテーション

日時 5月22日(木) 午前10時～11時30分 (受付9時30分開始)

会場 かがやきプラザ1階 ひだまりホール (九段南1-6-10)

講師 健康マージャン・ファウンダー 井出 洋介氏

※初心者教室(全11回)に参加を希望される方は、まずは上記のオリエンテーションにご参加ください。



ウエルネスマージャン初心者教室 (全11回)

日時 6月～8月 毎週1回 ※店舗により、開催曜日・時間が異なります

会場 雀友倶楽部 (神田佐久間町2-14-7 3階) 【火曜 (13時40～16時10分)】

錦江荘 (有楽町1-2-10 3階・4階) 【木曜 (10時～12時30分)】

※錦江荘の最少催行人数は8名です。8名に満たない場合は、火曜・水曜の教室に割振りします。

ガラパゴス神保町店 (神田神保町3-2-1 3階) 【水曜 (9時45分～12時)】

初心者教室(全11回)の講師は、日本ウエルネスマージャン・フレイル予防協議会認定講師が務めます

定員 50名 (申込順) 受講料 1,500円/回 ※初回のみ講義資料代(1,500円)が必要

対象 区内在住の60歳以上でマージャン初心者の方 (学び直し可)

申し込み・問い合わせ 下記電話・FAX・メールに、①氏名(かな) ②年齢 ③住所
④電話番号を明記の上、お申込みください。5月16日(金) 締切



千代田区社会福祉協議会 (九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)

電話 03-3265-1161 FAX 03-3265-1162

メール kagayaki@chiyoda-cosw.jp