

歳

学び直しも大歓迎

ゼロから学べる

ウェルネスマージャン 初心者教室

対象
60歳以上
区内在住者



賭けない・飲まない・吸わない

ウェルネス（健康）マージャンで、人生100年時代新しい健康習慣を！

説明会・井出先生による基調講演会

日時 5月22日(金) 午後1時30分～3時 (受付 午後1時15分)

会場 かがやきプラザ4階 研修室1・2 (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、まずは上記の説明会にご参加ください。



ウェルネスマージャン初心者教室 全11回 定員50名（申込順）

日時 5月下旬～8月上旬 毎週1回 ※店舗により、開催曜日・時間が異なります

会場 (1) 雀友倶楽部 (神田佐久間町2-14-7 3階) 火曜日 10時00分～12時30分

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

(3) 錦江荘 (有楽町1-2-10 3階・4階) 木曜日 10時00分～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、(1)(2)の教室に割振ります

講師 日本ウェルネスマージャン・フレイル予防協議会講師

受講料 1,500円/回 ※初回のみ別途、講義資料代1,500円が必要

申込・問合せ 電話・メールに、①氏名(かな) ②年齢 ③住所 ④連絡先
⑤希望の会場 第1・2希望を明記のうえ、お申込ください。

※5月20日(水) 締切

かがやきプラザ高齢者活動センター
(指定管理者：千代田区社会福祉協議会)

住所：千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

TEL: 03-3265-1161

FAX: 03-3265-1162

kagayaki@chiyoda-cosw.jp



千代田区社会福祉協議会
Chiyoda Ward Social Welfare Association