

＼ 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！

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 6月6日(火) 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) ※店舗により開催曜日が異なります

日時 6月～8月 毎週1回 午前10時～12時30分

会場 【月曜】 錦江荘 (有楽町1-2-10 3階・4階)

【火曜】 雀友倶楽部 (神田佐久間町2-14-7 3階)

【水曜】 ガラパゴス神保町店 (神田神保町3-2-1 3階)

定員 44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)

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

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。6月1日(木) 締切

千代田区社会福祉協議会 地域支援係 (九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)

電話 03-3265-1901 FAX 03-3265-1902

メール chiiki@chiyoda-cosw.jp