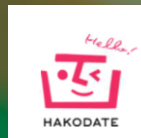


明治安田 健康マージャン 初心者教室

＼気軽に参加できる！／



はこだて市民健康大学



HAKODATE

明治安田
×
日本健康麻将協会
×
函館健康プロジェクト

開催日≫ 2025年10月28日（火）



精神科医・和田秀樹
こころと体のクリニック院長
和田秀樹

前頭葉が老化すると意欲が衰え、足腰や脳の機能低下を招く可能性が高まります。前頭葉を使うには、ワクワクする体験や会話のやり取りが有効です。マージャンは想定外なことが次々と起こり、記憶力や推理力を働かせる必要があるため、前頭葉の活性化には、とてもいい頭脳ゲームだと思います。健康マージャンを楽しむことを、ぜひ老化予防と脳の元気に役立ててください。

こちらから実際の
イベント風景等
をご視聴いただけます！



URL https://youtu.be/mHiz4_n4g5U

PICK UP !

長年にわたり初心者教室を運営してきた
「日本健康麻将協会」推薦講師が
やさしく丁寧に教えてくれます！

対象

今回、さまざまな方に楽しんでいただける初心者教室を開催します。全く牌に触ったことがないマージャンを知らない方はもちろん、少し経験のある方でもみなさま一緒にゼロから覚えなおす機会としてご参加いただけます。みなさまでわいわいと誰とでも遊べる簡単なマージャンを楽しみましょう！

明治安田 健康マージャン初心者教室

会場

函館市亀田交流プラザ

会場住所

〒041-0806 函館市美原1丁目26-12

開催日時

2025年10月28日（火）14：00～17：00

受付時間

13：45～14：00

応募締切

2025年10月27日（月）

参加資格

18歳以上

参加費

無料

定員

32名（ご参加いただいた方には、Hakobitにて150ptを進呈！）

会場地図



当日は気軽に取り組める運動指導もあります。動きやすい服装でお越しください。

※支社・マーケット開発部健康マージャン初心者教室へ参加ご希望の方は担当者へ別紙エントリーシートをお渡しください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※会場までの交通費およびそのほか個人的な費用等は参加者の負担となります。