

認知症予防に最適！

この春スタート

健康マージャン始めませんか？

なるこアパートメント
に健康マージャンが
できる場ができます。

集ってワイワイと楽し時間
を過ごしませんか？

4月4日（土）午前10時から



健康マージャンの何がいいの？

牌の組み合わせを考えたり相手の動きを読んだりすることで脳を活性化させ、記憶力や注意力、判断力の向上に繋がり、認知症予防に効果的とされています。また、社会的交流を促進し孤独感を軽減したり、手先の運動で指先の器用さを維持したりする効果も期待できます。

初心者大歓迎！見守り参加もOKです！

参加費：1回300円

参加を希望される方

①QRコードの入力フォームをお使いください。
②「健康マージャン参加希望」、「お名前」、「年齢」、「連絡先」が書かれたメモをなるこアパートメントの郵便受けに入れてください。



名古屋市緑区鳴子町1丁目74-1

木村ビル101号

担当：横山 E-Mail:ibasho@narupota.jp