



# ゼロから始める 健康マージャン 入門講座

麻雀は認知機能の向上、社会的  
つながりの強化、ストレスの軽減  
など心身の健康に多くの利点をも  
たらします。

是非初めてみませんか。



開催日

2026年3月6日(金)～5月1日(金)までの全8回  
毎週金曜日 9:30～11:30(祝日を除く)

定員

先着 20名(20歳以上のマージャン未経験の方)  
※3/6・13・27・4/3・10・17・24・5/1の全8回参加可能な方

受講料

全8回 10,000円  
(内訳: 入門テキスト代2,000円、1,000円/回)

講師

NPO法人JOM認定講師

持ち物

筆記用具

会場

アリーノ3階 学習室

申込方法

1月20日(火)より先着受付開始。  
アリーノ1F事務室でお申し込み  
ください

※受講料は初回に全額お支払い  
いただきます。  
受講後のキャンセルは返金  
できません。



NPO法人JOM認定講師  
新谷 耕平

川崎市有馬・野川  
生涯学習支援施設

アリーノ 指定管理者  
アクティオ  
株式会社

044-853-3737  
URL <http://ari-no.jp>