



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

※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。

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



NPO法人JOM認定講師
新谷 耕平