

ねんりんピック公式種目

健康マージャン教室 体験会



【健康マージャンってどんなクラス??】

ゲーム本来のおもしろさを追求した『頭脳のスポーツ』です。
指先を使ったり、役を作るアイデアを練ったり、脳の様々な部分を使うことで『脳トレ効果』があり、認知症、介護予防対策にもつながります。
参加者のレベルに合わせてサポートいたします。

「(お金を)賭けない 麻雀」「(お酒を)飲まない 麻雀」「(タバコを)吸わない 麻雀」

【体験会日程】

1月16日(金)・1月23日(金)
各13:00～15:00

担当講師:三宅先生

対象:18歳以上

定員:16名

参加費:1,650円(税込)/1回

会場:1Fスタジオ

申込受付:12月22日(月)～

シティライトフィットネス
コート岡山南フロントにて
※お電話でのお申込みも受け
いたします。



【本科教室】

1月30日、2月6日・13日・20日・
2月27日、3月6日・13日 計7回
各13:00～15:00

担当講師:三宅先生

対象:18歳以上

定員:16名

参加費:11,550円(税込)

+テキスト代1,200円(税込)

※テキスト代は直接先生にお支払
いただきます。

会場:1Fスタジオ

申込受付:1月5日(月)～

シティライトフィットネス
コート岡山南フロントにて



「認知症予防」「頭の体操」「新たな趣味」「仲間づくり」として
始めてみませんか!?

皆様のご参加お待ちしております!

CITYLIGHT FITNESS
COURT OKAYAMA MINAMI

シティライトフィットネス

コート岡山南

〒700-0956

岡山県岡山市南区当新田420-4 TEL 086-246-6211



←ホームページ

Instagram →

