

# イチからはじめる

参加無料

# 健康マーじゃん体験会



飲まない



吸わない



賭けない

活動範囲が拡大し

脳年齢が若返り

認知症予防に効果

楽<sup>ら</sup>しい<sup>も</sup>

第1回 令和7年5月23日(金) 13:30~15:30

目標: 牌の種類や呼び方、基礎的なマーじゃん用語を覚え、4枚の牌を使ってゲームの進め方を理解する。

第2回 令和7年5月30日(金) 13:30~15:30

目標: 7枚の牌を使い、牌の捨て方、牌の揃え方、ゲームの進め方、あがり方などをマスターする。

第3回 令和7年6月 6日(金) 13:30~15:30

目標: ピンフ、タンヤオ、イーペーコーなどの基本的な「役」を覚え、13枚の牌を使って、いざ勝負!



初心者コースでは、お互いの牌を見せ合い、「捨てる牌」をアドバイスしながらゲームを進めます。

昨年の参加者の感想

- ・覚える言葉が多かったけどとても楽しく受講できた。
- ・頭を使い、会話が弾むので、老化防止には効果的。
- ・とても楽しいゲームで時間があっという間に過ぎた。
- ・初めてのマーじゃんだったけど、いい雰囲気を楽しめた。

講師 後藤修二 (岡山県健康マーじゃん協会 代表理事)

川口智史 (岡山県健康マーじゃん協会 公認講師)

定員 先着20名(これまでの体験会に参加していないマーじゃん初心者の方)

申込 令和7年4月14日(月) 9時30分から。瀬戸公民館窓口又は電話で。

申込み・問い合わせ:

瀬戸公民館(岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1)

TEL (086)952-4146

■申込書へご記入の個人情報は、本講座のみに使用し、目的外使用はいたしません。  
■活動の様子を撮影し、広報(YouTube、Facebook、Instagram等)に活用させていただく場合があります。

切り取り線

令和7年度「イチからはじめる健康マーじゃん体験会」全3回申込

お名前	お電話	マーじゃんの経験は (〇で囲んでください。)
		ある      少しある      ない