

市内在住のおおむね 65 歳以上の方対象。無料・予約不要(けやきテラスのみ先着 5 卓)

# 令和8年度健康マーじゃん教室

健康マーじゃんとは…

【酒を飲まない】【煙草を吸わない】【賭けない】麻雀です。

- 認知症予防には、「運動」「知的な活動」「楽しい会話」が大切です。
- 「麻雀」は認知症予防に効果があるゲームです。
- 「大金星体操」をしてからゲームを開始します

簡単な点数計算法を  
取り入れ、初心者  
には丁寧<sup>ニ</sup>に教えます。

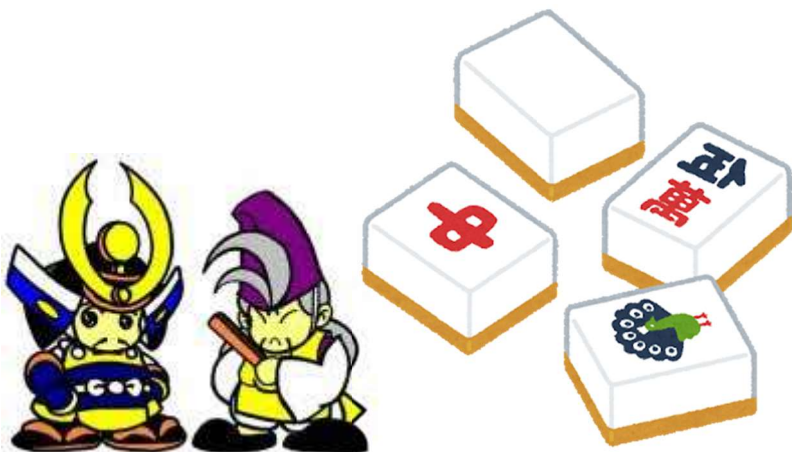
裏面のとおりに、  
市内 4 か所で開催中！

健康マーじゃんはボランティアの協  
力で、開催しています。

ボランティアは人手不足で負担が  
増えています。

教室継続のため、参加者の  
皆様も無理のない範囲で片付け  
等にご協力ください。

简单点数表				
親		役	子	
ツモ	ロン		ツモ	ロン
500 オール	1500	1 翻	500/ 300	1000
1000 オール	3000	2 翻	1000/ 500	2000
2000 オール	6000	3 翻	2000/ 1000	4000
4000 オール	12000	4 翻 (満貫)	4000/ 2000	8000
6000 オール	18000	6 翻 (跳満)	6000/ 3000	12000
8000 オール	24000	8 翻 (倍満)	8000/ 4000	16000
12000 オール	36000	11 翻 (三倍満)	12000/ 6000	24000
16000 オール	48000	13 翻 (役満)	16000/ 8000	32000



【問合せ】 豊明市役所 長寿課 0562-92-1261

# 令和 8 年度健康マージャン教室予定表

令和 8 年 3 月長寿課作成

※ 片付けは参加者自身で行ってください！

豊明団地 「けやきテラス」 <small>※駐車場なし： 豊明団地商店街内</small>		曹源寺「観音堂」 <small>駐車場あり：栄町内山45 * 観音堂から近い駐車場は参拝者 優先。遠い位置に駐車して下さい</small>			老人福祉センター 「和室・娯楽室」 <small>初心者・初級者のみ 駐車場あり：西川町笹原 26-1</small>		共生交流プラザ ★カラット★ 北館3階 活動室 1・2 <small>駐車場あり：二村台 1-27 駐車券認証で 4 時間無料</small>	
第1木		第2・3・4木			第3・4木		第1・3火	
10:15 ~12:00  先着 5 卓		上級者(緑)以外 9:30~12:00			13:30 ~16:00		9:30 ~12:00	
		上級者(緑)のみ 13:30~16:00						
4月	2日	9日	16日	23日	16日	23日	7日	21日
5月	7日	14日	21日	28日	21日	28日	5日休み	19日
6月	4日	議長杯 11日*	18日	25日	議長杯 18日*	25日	2日	議長杯 16日*
7月	2日	9日	16日	23日	16日	23日	7日	21日
8月	6日	13日休み	20日	27日	20日	27日	4日	18日
9月	3日	10日	17日	24日	17日	24日休み	1日	15日
10月	1日	市長杯 8日*	15日	22日	市長杯 15日*	22日	市長杯 6日*	20日
11月	5日	12日	19日	26日	19日	26日	3日休み	17日
12月	3日	10日	17日	24日	17日	24日	1日	15日
1月	7日	大会 14日*	21日	28日	大会 21日*	28日	5日	大会 19日*
2月	4日	11日休み	18日	25日	18日	25日	2日	16日
3月	4日	11日	18日	25日	18日	25日	2日	16日

\*大会(要申込み)の開催日は教室はお休みです。