

健康

生き生き

# マージャン教室

「健康づくり・仲間づくり・生きがいくくり」を目的とした健康マージャン。脳トレとしての効果もあると言われています。

適度な運が関わるこのゲーム、初心者・経験者問わず、皆でわいわい卓を囲んでみませんか？



1 日 時 5月からの第2水曜日・午後13:30~15:30

① 5/14 ② 6/11 ③ 7/9 ④ 9/10 ⑤ 10/8  
⑥ 11/12 ⑦ 12/10 ⑧ 1/14 ⑨ 2/12 ⑩ 3/18

※4月・8月は開催なし。3月は第3水曜日

2 定員 16名（定員外の見学可）

3 会場 西部公民館 2階 第1研修室

4 参加費 無料

5 担当 西部公民館職員

6 申し込み 各開催日 2週前の木曜日 10:00~ 電話・窓口で

① 5/1 ② 5/29 ③ 6/26 ④ 8/28 ⑤ 9/25

⑥ 10/30 ⑦ 11/27 ⑧ 12/25 ⑨ 1/29 ⑩ 3/5

7 持ち物 水筒・ペットボトル等の飲み物

【お申込み・お問い合わせ先】

盛岡市西部公民館

盛岡市南青山町 6-1

☎ 643-2288