



# 区民のための 健康マージャン入門講座



友達で  
きますよ！

初めて覚える方が対象です  
100歳まで脳トレしましょう

**日時** 6月10日(水)から水曜日 8回 10時～12時  
6月17日・24日・7月1日・8日・15日・22日・29日 (全8回水曜)

**会場** 中野区 なかのZERO西館 3階 学習室2

**費用** 11,600円 (税込) / 8回(教材費込 初日に前納)

**定員** 30名 (先着順)

**主催** NPO法人 健康麻将全国会

お問い合わせ  
せなどもお  
電話で

**申込** ☎070-6454-8141

受付時間 平日：10時～17時



こちらから申込  
みもできます

人生100年の超高齢化社会で大切なのはコミュニケーション  
当会はフレイル予防を目的に、楽しい出会いを創造しています



NPO法人 健康麻将全国会  
〒141-0031 東京都品川区西五反田2-4-2 東海ビル2階  
<https://npo-mahjong.com/> [info@npo-mahjong.com](mailto:info@npo-mahjong.com)  
TEL03-3495-1877 FAX03-5434-9621



クイズなど配信中

# 健康マージャンに参加しませんか？

最近、健康マージャンって良く聞くね？  
覚えてみようかしら



趣味を活かして地域  
貢献したいが、私でも出来るかな？



副業で講師って  
できるのかな？



当会は、首都圏で多くの教室を開催していますので様々な方の「参加」で少しでも楽しい時間を共有したいと考えています

## 入門講座に参加



### 1年1組 マージャン教室

この教室では、はじめてマージャンを学ぶのから、「勝たーい！」と思っている方まで、誰もが気軽に学ぶことができます。また、知らないことがあったらどんどん質問してくださいね。

公式LINEで配信中

## 地域貢献で参加



ボランティア参加

## 講師として参加

地域指導員養成講座  
随時オンライン開催中



当会では、首都圏80教室150名のスタッフで入門者をお待ちしております

NPO法人 健康麻将全国会 問合せ TEL03-3495-1877

✉ info@npo-mahjong.com 平日 10時から17時まで

## 中野区教室の概要

### 入門講座 全8回の講座内容

- 第1回 6月10日 (水) どんなゲーム？
- 第2回 6月17日 (水) アガリ方とフリテン
- 第3回 6月25日 (水) 1翻しぱりと基本4役
- 第4回 7月01日 (水) 役 (メンゼン系)
- 第5回 7月08日 (水) 食い仕掛け及び役
- 第6回 7月15日 (水) カン・ドラ
- 第7回 7月22日 (水) 点数計算の基礎
- 第8回 7月29日 (水) 表による点数計算

講師：NPO法人 健康麻将全国会

### 入門講座終了後の初級教室

中野区では、2007年より中野ZEROを利用し、入門講座を開催しています

入門講座を終了した方を同じ施設にて「初級講座」として多くの参加者がお楽しみ頂いております

開催日：毎週水曜日 午後1時から  
毎週木曜日 午前10時から