



イチからはじめる！

健康マージャン教室(全5回)

マージャンは《脳トレやコミュニケーション能力の維持》に効果があると言われ、中高年の間で人気を博しています！基礎から学べる教室ですので、マージャン用語やルールが分からない方でも心配ご無用!! みんなで一緒に卓を囲む、楽しいマージャンの世界を体験しましょう!!

◆対 象：これからマージャンを始めてみたいと考えている方

◆日程及び会場

- ①10月21日(水) 津有地区公民館 ②11月 4日(水) 三郷地区公民館
③11月18日(水) 津有地区公民館 ④12月 2日(水) 三郷地区公民館
⑤12月16日(水) 津有地区公民館

◆時 間：①③④⑤ 10:00～14:00 (1時間昼食休憩を含む)
② 13:00～16:30 (30分間休憩を含む)

◆講 師：①③④⑤ 稲葉 勇次 さん
② 明治安田生命高田営業所

◆参 加 費：1,000円(5回分の受講料) ※初回(10/21)に徴収

◆募集人員：16人(定員以上の応募があった場合、抽選とさせていただきます)

◆持 ち 物：飲み物、昼食(②の回は不要)

◆申込方法：9月24日(木)までに下記へご連絡ください。

◆そ の 他：会場までは各人の私有車等でお越し願います。



<公民館からお願い>

- ・体調がすぐれない時は参加をご遠慮下さい。
- ・講座中に撮影した写真を、公民館だより等に掲載する場合があります。



上越市立公民館

<申込み・問合せ>

- ☆三郷地区公民館(公民館主事 細野)
電話：025-524-9293
- ☆津有地区公民館(公民館主事 大島)
電話：025-524-8948
※平日午前9時～午後4時