

あやべボラセン ボランティアのわ

No.63

おいかぜ

物部健康マージャン教室

かねさだ やすゆき

金定 康之さん(62)



今、最もなりたくない病気は、^{がん}癌よりも認知症だと言われ、高齢者の4人に1人が認知症の時代になりつつあります。

麻雀をしている人の脳年齢は平均で3歳若いこともわかり、認知機能に関する部位が活性化しているため、認知症予防にも役に立っています。私たちは、お金を賭けず、お酒とたばこも禁止した健康麻雀を通じて、女性や高齢者が入りづらい不健康な

イメージを^{ふっしょく}払拭し、「将来、認知症になる心配を少しでも減らしたい」と、生きがいくくりや高齢者の社会参加へのきっかけになればと思い、「物部健康マージャン教室」を開催しています。

ルールは簡単、家に引きこもらず、誰かと一緒にテーブルを囲んで言葉を交わし、手と頭を使う。いきいきと健康に暮らせる高齢化社会に向け、健康麻雀の裾野を広げたいと考えています。

情報板

卓球バレー審判員養成講習会 参加者募集!

- ◆日時 平成27年9月27日(日) 10:00~16:00
- ◆受講料 1,300円
- ◆場所 綾部市保健福祉センター
- ◆締め切り 平成27年9月15日(火)

◆お問い合わせ

今田昭男 ☎/fax (0773)63-3898
塩見 弘 ☎/fax (0773)22-3808

卓球バレーの普及と技術の向上をめざして講習会を開催します。興味のある方の参加をお待ちしています。

あやべボランティア総合センター TEL:40-1388 FAX:40-1389