



脳トレ

健康麻雀入門講座

参加者募集

麻雀のルールを覚えて楽しく認知症予防をしてみませんか？

麻雀は、とても複雑なルールのゲームです。この健康麻雀入門講座は、認知症予防の研究者である矢富直美先生が開発した誰でもが簡単にルールを覚えられるように工夫されたテキストを使います。柏市が認知症予防のために実施している脳トレ健康教室でも採用されて、評価の高い方法です。

麻雀は、認知症になりかけの時に落ちる機能を鍛える要素を持っています。認知症になる前には、出来事や体験を記憶して思い出す**エピソード記憶**、目標を決め、手順を考える**計画力**、注意を切り替え、いろいろなことに注意を配る**注意分割機能**が落ちます。認知症にならないためには、認知症になりかけの時に落ちる機能を重点的に鍛えることが有効です。麻雀は、まさにこのような能力を鍛えるためには、最適なゲームといえるでしょう。

- 日時・水曜日コース 2018年4月18日(水)～6月20日(水)
・木曜日コース 2018年4月12日(木)～6月21日(木) 5/3休
・土曜日コース 2018年4月14日(土)～6月23日(土) 5/5休
9時～11時 (計10回) 定員各24名

場所 セカンドライフファクトリー(柏市柏6-4-24柏ビルディング7階)

費用 受講料無料 テキスト代700円

申込先・問い合わせ先 セカンドライフファクトリー(SLF)

申込 メール: info-slf@jcom.home.ne.jp

(件名: 脳トレ健康麻雀入門講座4月期申込)

電話: 04-7100-8023

ファックス: 04-7100-0158

セカンドライフファクトリー
柏駅東口より徒歩8分 アミュゼ柏と
同じ並び市役所寄り、当ビル1階赤
い看板の「はんこ屋さん21」が目印



一般社団法人 セカンドライフファクトリー

住所: 〒277-0005 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階 TEL:04-7100-8023

MAIL: info-slf@jcom.home.ne.jp

URL: http://www.secondlifefactory.org

セカンドライフファクトリーは東大の生きがい就労研究に参加したシニアが作った法人です。地域の就労や仲間づくりの支援のために、講演会、各種講座、サロンなどの活動を行っています。