

# 明治安田 \気軽に参加できる!! 健康マージャン 初心者教室

明治安田  
×  
日本健康麻将協会  
×  
宇都宮市

開催日» 2026年3月18日 (水)



精神科医・和田秀樹  
こころと体のクリニック院長  
和田秀樹

前頭葉が老化すると意欲が衰え、足腰や脳の機能低下を招く可能性が高まります。前頭葉を使うには、ワクワクする体験や会話のやり取りが有効です。マージャンは想定外なことが次々と起こり、記憶力や推理力を働かせる必要があるため、前頭葉の活性化には、とてもいい頭脳ゲームだと思います。健康マージャンを楽しむことを、ぜひ老化予防と脳の元気に役立ててください。

こちらから実際の  
イベント風景等  
をご視聴いただけます！



URL [https://youtu.be/mHiz4\\_n4g5U](https://youtu.be/mHiz4_n4g5U)

## PICK UP !

長年にわたり初心者教室を運営してきた  
「日本健康麻将協会」推薦講師が  
やさしく丁寧に教えてくれます！

## 対象

今回、さまざまな方に楽しんでいただける初心者教室を開催します。全く牌に触ったことがないマージャンを知らない方はもちろん、少し経験のある方でもみなさま一緒にゼロから覚えなおす機会としてご参加いただけます。みなさまでわいわいと誰とでも遊べる簡単なマージャンを楽しみましょう！

## 明治安田 健康マージャン初心者教室

### 会場

宇都宮市総合コミュニティセンター

### 会場住所

〒320-0845  
栃木県宇都宮市明保野町7-1

### 開催日時

2026年3月18日(水)  
13:00~16:00

### 受付時間

12:30~13:00

### 応募締切

2026年3月4日(水)

### 参加資格

宇都宮市在住で65歳以上の方

### 参加費

無料

### 定員

36名

### 会場地図



後援:宇都宮市

明治安田生命保険相互会社は宇都宮市と包括連携協定を締結しております。

※健康マージャン初心者教室へ参加ご希望の方は担当者へ別紙エントリーシートをお渡しください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※会場までの交通費およびそのほか個人的な費用等は参加者の負担となります。