

《頭脳スポーツ》

今市健康マージャンサロン

最近また、健康麻雀が注目を集めています。麻雀は最強の脳トレ
なのです!!!

昔、よくマージャンをしていた人も、これから始めてみたい人も、月に一度の今
市マージャンサロンへ気軽にお出かけください

【なぜ麻雀が最強の脳トレなのか！？詳しくは裏面をご覧ください】

開催日時 令和7年度（後半）

○ 10月21日（火）9時～12時

（チャンピオン大会）

11月16日（日）9時～15時

○ 11月18日（火）9時～12時

○ 12月16日（火）9時～12時

○ 2月17日（火）9時～12時

○ 3月17日（火）9時～12時

\\参加者大募集\\



開催場所 今市コミュニティセンター 大会議室

参加対象 今市地区にお住まいの方（学生さんをご遠慮ください）

参加人数 最大20名（先着順）

持ってくるもの 飲み物

【申込先】

今市地区社会福祉協議会

TEL：21-5318

FAX：24-1706

（今市コミュニティセンター内）



こちらからもお申込みできます

なぜ麻雀が最強の脳トシなのか!!

- **指先を使う**

麻雀をするときに指先をたくさん使うことで、指先の末梢神経が刺激され、同時に脳細胞にも刺激が渡り脳の活性化に繋がります。

- **役をつくる**

役を作るためにアイデアを練り、知識と効率の良い牌の切り方の知識経験を連動させて行うこの作業は、前頭葉をフル活動させます。

- **点数計算**

点数計算のシステムを知り、その知識を使うために頻繁に脳内で暗算を繰り返します。

常に脳を働かせておくことが、脳にとって良い運動となり、機能を活性化させます。

- **相手を読む**

麻雀をしているときに考えるべきは、自分のことだけでなく同時に相手についても考える必要があります。

特に自分の形勢が不利な場合、上がりを止めて相手に上がらせないようにする工夫も必要となり、そのためには相手の手を読み、相手の手を読むためには知識・経験だけでなく、臨機応変に脳を回転させます。これらの動作で脳が細胞分裂を繰り返すため、脳を活発にします。

