



# いきいき健康マージャン

# 第10回 交流祭



フレイル予防や仲間づくりを目的にした交流イベント



井出 洋介プロの  
頭の体操コーナー  
マージャンクイズで  
お楽しみ頂けます！

5歳より、マージャンを学ぶ。  
東京大学卒業後マージャン界へ

高齢者の健康促進、フレイル予防を図る交流祭を実施します  
健康寿命と平均寿命の差は男性で約8.79年、女性は約12.19年（厚生労働省2021年  
発表） マージャンを楽しみながらフレイル予防でより健康生活を保ちましょう

とき 9月16日(月・祝) 10時開会式

受付9時30分より 3回戦(手積み卓) 軽食付き 終了16時予定

ところ KKR HOTEL TOKYO 10階

千代田区大手町1丁目4番1号

参加費 お一人様 3,000円(軽飲食付き)

定員 100名(抽選) 区内在住60歳以上の方

申込み

03-3265-1161 FAX 03-3265-1162

kagayaki@chiyoda-cosw.jp

※7月20日(土)9時より受付スタート



## 駅からのアクセス

- 東西線「竹橋駅」3b出口直結:徒歩3分  
(エレベーターは2番出口をご利用ください)
- 千代田線「大手町駅」C2出口:徒歩5分
- 都営地下鉄「神保町駅」A9出口:徒歩5分
- 東京駅:徒歩20分

裏面見てね 申し込み締切り  
8月20日(火)

■メールやFAXで申し込む場合  
健康マージャン交流祭参加希望と明  
記のうえ、裏面申込用紙の事項をす  
べて記載してください



みんなが参加し、支えあうまちづくり  
社会福祉法人  
千代田区社会福祉協議会

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp  
🏠 <https://www.chiyoda-cosw.jp/>  
千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

主催 千代田区社会福祉協議会 高齢者活動センター  
後援 千代田区  
運営 千代田区ウエルネスマージャンフレイル  
予防事業運営委員会



千代田社協  
お問合せフォーム  
午前9時～午後5時  
(第一日曜休館)

03-3265-1161

# 第10回 千代田区いきいき健康マージャン交流祭

- ・大会参加には当日受付にて3,000円（軽飲食付き）が必要です。
- ・大会の受付時間は9時30分から10時です。（10時開会式開始）
- ・大会は半荘3回戦の合計得点を競います。1回戦終了後昼食休憩が入ります。
- ・大会参加の方の遅刻、やむを得ない場合を除いた中途退場は他の皆さんの迷惑となりますのでご遠慮下さい。

－ 大会ルールについて － （符計算を無くし、点数計算が簡単）

大会ルールは「千代田区ウェルネスマージャンフレイル予防事業運営委員会推奨ルール」で行います。このルールは初心者の方でも点数計算が簡単で、経験者の皆さんにとってなじみやすいものです。

- ①アリアリルール（クイタン後付けアリ）、一発・裏ドラ・カンドラ・カン裏アリのルールがベース  
 ②符計算無し 下記表参照（親は1.5倍）

翻 (呼び方)	1	2	3	マンガン		ハネマン		倍マン		3倍マン	役満
				4	5	6	7	8	9	10	
子	1,000	2,000	4,000	8,000		12,000		16,000		24,000	32,000
親	1,500	3,000	6,000	12,000		18,000		24,000		36,000	48,000

③アンカンは1つで+1翻。ミンカンは2つで+1翻。（ただしアガリ役ではない）

④チートイツは2翻。

※その他のルール詳細については当日配布のルール表をご覧ください。

※ルールについて事前にお知りになりたい場合のお問合せ先は（一社）日本健康麻将協会

☎ 03-6261-3955 まで

千代田区社会福祉協議会高齢者活動センター（千代田区九段南1-6-10かがやきプラザ4階）  
 第10回 千代田区いきいき健康マージャン交流祭

担当者 宛（FAX 03-3265-1162）

**（健康マージャン交流祭 参加申し込み）** 申し込み締切り 8月20日（火）

ふりがな		年	才
お名前		齢	
ご住所	〒		
ご連絡先	電話		
マージャンに関して	マージャン歴（ 年） 初心者の方とゆっくりペースで楽しめますか？ （どちらかに○を付けてください） はい ・ いいえ		
千代田社協主催教室（千代田区ウェルネスマージャン初心者教室）の卒業生ですか？ どちらかに○を付けて下さい。 はい ・ いいえ			

※上記項目は、全て必須項目です。記入漏れの無いようお願いいたします