



# コミュニティーのこのこ



2月28日には「健康麻雀」を行いました。今回初めて麻雀に触るという方々も参加され、スタッフが1から丁寧にゲームのルールや遊び方を教えていました。参加者の皆さんは、和やかな雰囲気の中で楽しいひと時を過ごされました。

## 健康麻雀



健康麻雀は頭を使うことで認知機能の維持や向上に役立つとされています。



普段から麻雀を楽しんでいる方々も、新たな仲間ともコミュニケーションを取りながらゲームを楽しまれたのではないのでしょうか。