

日	曜	午 前		午 後	
1	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12	将棋同好会 いすヨカ教室	13～15 13:30～14:30
2	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
3	土	休 館 (祝日～憲法記念日)			
4	日	※ 一 般 開 放 (祝日～みどりの日)			
5	月	休 館 (祝日～こどもの日)			
6	火	振 替 休 日			
7	水	公民館卓球開放 健康いきいき体操教室	9～12 10～12	入浴	12～15
8	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12	将棋同好会	13～15
9	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
10	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放 大正琴教室 社交ダンス同好会	13～16 13～16 13～16
11	日	一 般 開 放			
12	月				
13	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10～12 10～12	囲碁同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
14	水	公民館卓球開放	9～12	入浴	12～15
15	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12	将棋同好会 いすヨカ教室	13～15 13:30～14:30
16	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
17	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放 社交ダンス同好会	13～16 13～16
18	日	一 般 開 放			
19	月				
20	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10～12 10～12	囲碁同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
21	水	公民館卓球開放 健康いきいき体操教室	9～12 10～12	入浴	12～15
22	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12	将棋同好会	13～15
23	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
24	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放 大正琴同好会 社交ダンス同好会	13～16 13～16 13～16
25	日	一 般 開 放			
26	月				
27	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10～12 10～12	囲碁同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
28	水	公民館卓球開放	10～12	入浴	12～15
29	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12	将棋同好会	13～15
30	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
31	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放 社交ダンス同好会	13～16 13～16

※ サロン、教養娯楽室、趣味の部屋 → 卓球・玉突き・囲碁・将棋・麻雀等に開放

※ 健康相談室 → 血圧測定・電動マッサージ機の開放

※ 入浴時間は、男性 12:00～13:30 女性 13:30～15:00



いきいきセンター永山からのお知らせ

旭川市永山3条19丁目 永山市民交流センター内 ☎0166-47-6060

【開所時間 9 : 00 ~ 17 : 00】

春のガーデン再開のお知らせと花の苗寄付のお願い

昨年から始めました施設内のガーデンは、春の訪れとともに再び開園することとなりました。美しい花々で彩られたガーデンは、皆様の憩いの場として、多くの方に楽しんでいただきました。

今年もさらに魅力的なガーデンを作り上げるため、皆様からの花の苗の寄付を心よりお待ちしております。お手元にお譲りいただける苗がございましたら、ぜひお届けくださいませ。どうぞよろしくお願い申し上げます。



今、健康とウェルネスに関心が高まっています。～いすヨガ&軽体操の参加者募集～

健康的で楽しい毎日を過ごしてみませんか？当施設では、60歳以上の皆様を対象とした「いすヨガ」と「軽体操」のプログラムを開催しています。体力や柔軟性に自信がない方も、椅子に座ったまま無理なく取り組める内容になっています。

★ こんな方におすすめ！

- ・ゆったりと身体を動かしたい方
- ・リラックスして日頃の疲れを癒したい方
- ・新しい趣味や仲間を見つけたい方

※ 開催情報／・参加費：無料 ・予約：不要



プログラム	いすヨガ教室	健康いきいき体操教室（軽体操）
日 時 (4・5月)	4月17日(木) 13:30～14:30 5月1日(木) 13:30～14:30 5月15日(木) 13:30～14:30	4月16日(水) 10:00～12:00 5月7日(水) 10:00～12:00 5月21日(水) 10:00～12:00
場 所	交流センター2階 和室	交流センター2階 講堂
持ち物	動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物	

健康麻雀～認知症予防～麻雀雑学&待ち牌あてクイズ

麻雀雑学

風牌順が、東西南北ではなく **東→南→西→北** なのは、太陽が空を移動する方角順、つまり太陽が朝に東から昇り南中して夕方西に沈むという自然界に合わせた理由であり、植物の一生に合わせた季節の移ろいを示す**春夏秋冬**の順と同じ考え方と言われる。

清 一 色

《正式名：チンイーソー、通称：チンイツ》 6翻

1種類(一色)の数牌だけでつくる役。ポン・チーをしても5翻になる大役。配牌時に同じ数牌が8,9枚以上あればチャンス。強引に鳴いて進める価値もある。役満以外では最も高い強力役。

【待ち牌あてクイズ】

1. アンコー2組

一 萬	一 萬	一 萬	二 萬	三 萬	四 萬	伍 萬	伍 萬	伍 萬	六 萬	六 萬	七 萬	八 萬
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

2. カンツ1組

二 萬	三 萬	三 萬	四 萬	四 萬	伍 萬	伍 萬	伍 萬	伍 萬	六 萬	六 萬	七 萬	七 萬
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

いきいきセンター永山は、60歳から利用できる高齢者福祉施設です。施設の運営は、旭川市から指定管理者として指定を受け、社会福祉法人旭川市社会福祉協議会が行っております。