

日	曜	午 前		午 後	
1	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
2	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	9～12 9～12	いすヨガ教室	13:30～14:30
3	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
4	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
5	日	一 般 開 放			
6	月	麻雀初心者開放	9～12		
7	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
8	水	公民館卓球開放	9～12	入浴	12～15
9	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12		
10	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
11	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
12	日	一 般 開 放			
13	月	休 館（祝日～スポーツの日）			
14	火	囲碁同好会 カラオケ開放 厚生看護学生研修	10～12 10～12 9～12	囲碁同好会 カラオケ開放 厚生看護学生研修	13～16 13～16 13～16
15	水	公民館卓球開放 健康いきいき体操教室 厚生看護学生研修	9～12 10～12 9～12	入浴 厚生看護学生研修	12～15 13～16
16	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12	いすヨガ教室	13:30～14:30
17	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
18	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
19	日	一 般 開 放			
20	月	麻雀初心者開放	9～12		
21	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
22	水	公民館卓球開放	9～12	入浴	12～15
23	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12		
24	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
25	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放	13～16
26	日	永山地区文化祭（全室一般開放無し）			
27	月	麻雀初心者開放	9～12		
28	火	囲碁同好会（競技大会） カラオケ開放	10～12 10～12	囲碁同好会（競技大会） カラオケ開放	13～16 13～16
29	水	公民館卓球開放	9～12	入浴	12～15
30	木	将棋同好会（競技大会） 麻雀初心者開放	10～12 9～12	将棋同好会（競技大会）	13～16
31	金	麻雀同好会（競技大会） カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会（競技大会） カラオケ開放	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（無料）・ヘルストロン（有料）

※ 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】

第1回いきいきセンター永山杯 競技大会を開催します

恒例の競技大会を実施します。入賞者へ賞状・賞品を贈呈。ご参加をおまちしております。

実施競技	囲 碁	将 棋	麻 雀
開 催 日	10月28日(火)	10月30日(木)	10月31日(金)
参加資格	同好会会員に限る		
申込方法	申込用紙に必要事項を記入し、各同好会へ申し込む		



詳しくは
こちらから

看護学生の実習にご協力をお願いいたします

実習では、学生が皆様とコミュニケーションを取りながら、生活の様子や健康についてお話を伺うことがあります。実習を通して、皆様が住む地域で、安心して生活できるよう、その人らしさを尊重した看護の提供を学びます。皆様には、温かいご理解とご協力をお願いいたします。



【実習日時】・旭川高等看護学院 9月24日(水) 9:00~16:00
・旭川厚生看護専門学校 10月14日(火)15日(水) 9:00~16:00

そ の 他 の お し ら せ

【防犯訓練】9月18日(木) 東警察署協力により、本番さながらの訓練を実施します。
【社交ダンス同好会お休み】9月20日(土)・10月25日(土)／公民館事業のため、お休みです。
【休 館 日】10月13日(月)スポーツの日／図書館を含めて全館休館です。
【一般開放お休み】10月26日(日)／永山地区文化祭のため麻雀等の一般開放はお休みです。

麻雀雑学

河の流れ (1)

東 南 西 北 白 發 中

牌山に囲まれた中央部、牌を置く場所を河〈かわ、ホウ/ホー〉と言う。河は常に上流から下流へ、麻雀では風と同様 東→南→西→北の順で左回りで流れる。競技ルールでは自分の捨て牌を河に置いた瞬間に打牌〈だはい〉完了となり、牌が流れ始めてロンや鳴きが成立するので、一旦捨てた牌を再び手牌に戻すことはルール違反として認められない。一方、親しい仲間内では指が離れていなければ牌を戻すことを許容して、ロンや鳴きが入るならそれを優先する場合もある。これは、ゲームの進行優先か仲間との親交優先か、どちらを重視するかによる。ただ、ルールの周知徹底や勝負の結果にこだわり過ぎると、楽しい雰囲気が低下して健康麻雀の目標ー『勝っても負けても楽しんで交流を深め、健康的でメリハリある生活を送る』ーから遠のいてしまう。

三色同順

《正式名：サンショクドウジュン、通称：サンショク、サンシキ》 2翻

マンズ・ピンズ・ソーズの3種類の数牌で同じ数字のシュンツを揃える役。鳴くと喰い下がりて1翻になる。タンヤオやピンフと複合させて高得点を狙うのも一手。

【待ち牌クイズ】

複合役で
高得点を！

☀	☀	☀☀	二	二	二	三	四	伍	六	Ⅱ	Ⅱ	ⅡⅡ
☀	☀☀	☀☀	萬	萬	萬	萬	萬	萬	萬	Ⅱ	ⅡⅡ	ⅡⅡ

※ ピンズ、ソーズの図柄はイメージ

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。