



いきいき



健康マーじゃんクラブ

～ (一社) 日本健康麻将協会認定会場 ～

飲まない 吸わない 賭けない

健康マージャンで

生きがいづくり 仲間づくり 健康づくり



頭の体操、脳の活性化で
認知症予防効果も！！

ガイド
Ver.6.1

2021.02.08 更新



初めての方から一般の方まで
お気軽にどうぞ





<いきいき健康マーじゃんクラブとは>



Since 2010.10.01

いきいき健康マーじゃんクラブは健康マージャンの普及活動を通じて、
地域コミュニティの再生及び地域の健全化、活性化への貢献に
寄与する事を目指しております。



<活動趣旨>

マージャンは実によく考えられたゲームです。一説にはその起源は中国の宮中にて考案され、
皇帝や国を「占う」道具として使用されていたそうです。

私達の生活は 春・夏・秋・冬、四半期、東西南北 など何かと 4 つのサイクルで考えられる
ことが多く、またそのような占いが多く存在していますが、マージャンが 4 人でやるゲームと
いうのもあながち偶然ではないかと思われれます。

実はマージャン牌にはそれぞれ深い意味が込められており、例えばマンズ
は「人」を、ソウズは「地」を、ピンズは「天」を、風牌は「方角」、三元牌
は「季節」を表していると言われています。そして自然界全てを表すこの牌を
動かし操るという意味で、マージャンは**人生の縮図**と表現されることがあり
ます。



マージャン牌の組み合わせは数え切れないほど無数の種類が存在します。人生に同じシーン
が訪れることがまず無いのと同様に、マージャンの最終形（あがり牌の姿）も全く同じ形が再現
されることはまずあり得ません。マージャンはそれほど奥が深く味わいのあるゲームなのです。

しかし、一度ルールを覚えてしまえば、初級者から上級者まで、**老若男女を問わず楽しむ**、1
戦1勝では初級者が上級者に勝つことさえある点が、このゲームの大きな魅力でもあります。

マージャンの勝負は、運七技三などと表現されることがありますが、技術が拮抗しているなら
ば、マージャンは自身のツキを見定めるという視点でも楽しめるゲームです。

さらにマージャンは、人とのコミュニケーションを可能とし、頭と手を使うことで、**認知症予
防**にも効果があるとされ、近年では介護費用負担軽減効果など、メディアはもちろん行政からも
注目が集まり、これからますます競技人口が増えることが予想されます。マージャンは賭けなく
ても十分楽しめる、数ある室内ゲームにおいて、最も優れたゲームのひとつと断言できます。

健康マージャンを通じて、触れ合った方々に人生の趣味・生きがいとしての楽しみ・喜びを提
供し、地域社会の健全化、活性化に貢献していくことが私たちの使命であり、願いでもあります。



いきいき健康マーじゃんクラブ 代表
日本健康麻将協会認定レススプロ
佐川 正高



＜開催内容・特典＞



※ ホームページ www.ik2kmjc.com/ にて 詳細・スケジュール等ご確認頂けます

◆ マージャン実戦 (対象：初級～一般)

レベルに合わせた卓組で、マージャンをお楽しみ頂けます。

常駐している日本健康麻将協会認定レスプロにより、技術指導、ルール裁定などを随時行ってもらえる為、安心してお遊び頂けます。

※一般コースでは原則、競技中講師からの技術指導は行いません。

◆ マージャン講義、ワンポイントレッスン (対象：初級～中級)

教室コースでは、途中15分～20分程、日本健康麻将協会認定レスプロによる講義が行われます。マージャンスキルのステップアップに是非活用して下さい。

◆ ポイントカード発行

ポイントカードが満了すると1日無料ご招待としてご利用頂けます。



◆ 役満認定証進呈

見事役満であがられると写真付の役満認定証がもらえます。



◆ 月例新聞発行とマージャンクイズ ※休刊中

毎月初めに前月の解答と共に配布されます。当月内に解答提出して正解するとポイントがもらえます(任意提出です)。

◆ 定例マージャン大会 (各会場、精鋭会 etc...)

もれなく賞品がもらえる大会へ参加出来ます。日頃の成果の腕試しに是非!

◆ 全国大会出場チャンス (※ 対象：全会場)

いきいき健康マージャンクラブの年間リーグ戦にて、優秀な成績を収めると毎年一回開催されている一般社団法人 日本健康麻将協会 の全国大会へ出場出来ます。

更に全国大会でベスト4に入れば名人戦へチャレンジできます。

◆ 段位、世界ランキング制度 (※ 対象：全コース)

いきいき健康マージャンクラブ独自の段位及び世界ランキング制度を設けています。

初段～最高九段まで 腕に自信のある方は最高位を目指してみても?

◆ 精鋭会(月例大会)出場チャンス ～当クラブ最高峰のリーグ対局～

東久留米店の自動卓で行う毎月2回の定例大会で行う年間リーグ戦です

出場条件は 当会 初段以上、もしくは 世界ランキング 全体の 10分の1 位以内の方

その他 懇親会、旅行などの楽しいイベント沢山! 随時ご参加頂けます



＜開催会場ご案内＞



「東久留米会場」 日本健康麻将協会 東久留米支部

※2016年12月より 移転し常設会場となりました。

全自動配牌 最新卓 Eager CC 10 卓完備

配牌自動なので、楽に多くの対局が楽しめます。

また配牌自動なので、初心者の方のレッスンにも最適な環境です



◇ 開催場所：

〒203-0014 東久留米市東本町7番6号 栗原ビル2階

いきいき健康マージャンクラブ 東久留米会場 (次項 地図参照)

西武池袋線 東久留米駅東口(北口)から徒歩3~4分

TEL：042-479-4234 / FAX：042-479-4235

※ 階段は広く昇りやすくなっておりませんが、階段の昇り降りが困難な方用に

昇降リフトを設置してあります。初めて昇降リフトをご利用の方は必ず入口ブザーにて講師をお呼び頂き、利用方法をご確認願います。

※ 専用駐車場はありませんので、お車の方は近くのコインパーキング等をご利用願います。

◇ 開催日時と参加コース：

＜教室の部＞ ⇒ 月・水・金 開催 ＜一般の部リーグ戦＞ ⇒ 火・木・土・日 開催

10:00~13:00 / 13:30~16:30 (1クール3時間)

その他 ＜季節の大会＞ ＜精鋭会＞ 等、随時定期開催

※ 開始30分前より受付致します

※ 一般の部は健康麻将協会オープン戦を同時開催

※ 大会開催日は 教室の部、一般の部 共に開催されません。

※ 詳細は別紙のスケジュール表にてご確認ください。

※ 先着40名(満卓の場合はご入場頂けない場合もございます)

◇ 参加費用：

＜教室の部＞ 1クール ¥1,600 / 1日(連続2クール) ¥2,500

＜一般の部＞ 1クール ¥1,500 / 1日(連続2クール) ¥2,300

※ 11時から1日 教室 ¥2,200 / 一般 ¥2,000

＜精鋭会＞ ¥2,600 / ＜季節の大会＞ ¥2,700~

＜マンツーマン指導＞ 1クール¥2,500 / M to Mと教室コンボ ¥3,500

＜セット利用＞ 1時間 1卓 ¥1,500 (リーグ戦対象にはなりません)

＜IK2ファイナル＞ ¥1,100~

◇ 参加コース詳細： 東久留米会場の 教室・一般 はご予約不要です（大会は要予約）

<教室の部> 対象：初めての方から中級者（※初めての方は要予約）
ゆっくりコース、リズムよくコース からお選び頂きます。

講義や点数サポート、対局アドバイスがあります

<一般の部> 対象：中級者以上

指導の必要の無い方、対局を沢山楽しみたい方、

満貫以上の点数計算が可能な方、リズムよく対局出来る方

※ コース選択がわからない方には講師よりヒアリングの上、最適なコースをご案内致します。

※ 原則 個々の申告で各コースへのご参加が可能です。各コースのレベルに達していないと当クラブ講師が判断する場合は 別コースへご移動頂く事がありますので 予めご了承下さい。



「練馬（石神井公園・中村橋）会場」

◇ 開催日：原則 毎週火曜 ※会場状況により別曜日の場合もあり

（第一部） 初級～中級 13：40～17：00（3時間超）

（第二部） 初級～中級 17：20～20：20（3時間超）

◇ 開催場所：以下2か所（※開催会場は都度スケジュール表でご確認下さい）

（主会場）石神井区民交流センター

西武池袋線 石神井公園駅北口 下車 徒歩1分（北口目の前）

ピアレス内（B1Fが伊勢丹です）

※第一会場の地図は 石神井北口駅目の前すぐの為 省略します。

（臨時会場）サンライフ練馬

西武池袋線 中村橋駅 下車

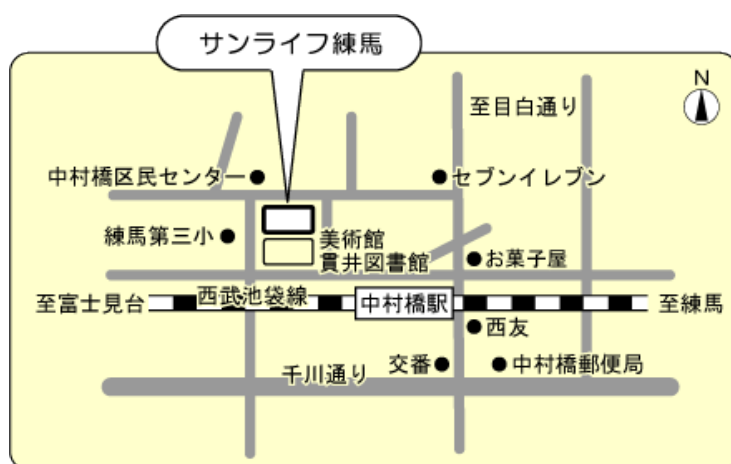
改札を左へ出て徒歩3分

（改札口は一つです）

◇ 参加費用：各回 ￥1,500

1日2回以上は

各回￥600追加で参加可



「世田谷 砦 会場」

◇ 開催日：原則 毎週日曜 ※会場状況により別曜日の場合もあり

（第一部） 初級～中級 10：00～12：00

（第二部） 初級～中級 12：45～16：00

◇ 開催場所：鎌田区民センター

小田急線 成城学園前駅 南口 より

バス（玉07 二子玉川駅行き）乗車 または

田園都市線 二子玉川駅 南口 より

バス（玉07 成城学園前駅行き）乗車

「砦南中学校前」下車 徒歩5分

◇ 参加費用：第一部 ￥1,100

第二部 ￥1,500

一部、二部通しは ￥2,000

※ 第2会場あり、別紙をご参照下さい



● 所在地：東京都世田谷区鎌田3-35-1

● 交通案内：バス(玉07-08)「砦南中学校前」下車 徒歩5分

「練馬 土支田会場（いきいき健康マーじゃん 土支田の会）」

◇ 開催日：原則 毎週土曜 ※会場状況により曜日変更の場合もあり

初級～中級 12：40～16：00（3時間）
16：00～17：30（延長時間）

◇ 開催場所：土支田中央地域集会所 練馬区土支田2丁目32番8号（第五出張所併設）

西武池袋線石神井公園駅北口 から

西武バス「成増駅南口」行

「土支田八幡前」下車 徒歩5分

または

都営大江戸線 光が丘駅 から

西武バス・国際興業バス

「光が丘土支田循環」行

「土支田八幡前」下車。徒歩5分



◇ 参加費用：各回 ￥1,500 延長￥200

※ いきいき健康マーじゃんクラブは 一般社団法人 日本健康麻将協会 の 協会員として正規に認定されている会場です。巷の健康麻雀と謳う会場の中には 認定を受けずに独自に開催している会場が多くあります。 認定を受けていない会場と（財）日本健康麻将協会は無関係ですので、ご留意下さい。

※ 東久留米会場は 健康麻将協会の支部会場登録されている為 日本健康麻将協会 の 段位発行 が 可能 です。

◇ 移動会場 ご参加に当たってのご注意 (※重要)

- ◆ 東久留米会場の一般・教室の部 以外は 完全予約制の為、事前予約をお願いします。
キャンセル・変更は早めをお願いします。

ご連絡先 tel : **090-5320-7299**

e-mail : ik2kmc@docomo.ne.jp

- ※ 留守電の場合は、お名前、会場、ご用件をご伝言下さい。折り返しご連絡いたします。
- ※ 東久留米会場へのお問い合わせは 直接会場 **042-479-4234** までお願いします
- ◆ ご予約はスケジュール発行日以降から可能です(定員に達した場合はキャンセル待ちです)。
- ◆ 予約は 定期参加されている早い入会の会員様から優先 受付となります。
- ◆ 当日キャンセルは卓組の都合上極力ご遠慮願います。当日キャンセル・無断欠席された場合は次回受付優先順位を下げさせていただきます。
- ◆ 各会場 開始5分前迄、に集合して下さい
※やむをえず遅刻や欠席される場合は必ずご連絡下さい
- ◆ 対局は終了 10 分前にラス局コールとなります

健康麻将ではお互いが気持ちよく楽しむ為は何よりもまず マナーを重視 しております。周りの方々の迷惑になる場合、注意を聞き入れて頂けない場合はご参加をお断りする場合があります。

別冊 **※ルール・マナーBOOK** を熟読の上、ご参加頂くようお願い致します。



いきいき健康マージャンクラブ

当団体は健康マージャンの普及活動を通じて、
地域コミュニティの再生及び地域の健全化、活性化を目指しております。

移動会場 : 090-5320-7299 / 東久留米会場: 042-479-4234

ik2kmc@docomo.ne.jp / ik2kmc@gmail.com

ホームページ: <https://www.ik2kmjc.com/>