

ココロ（音楽回想法）と**カラダ**（運動）と

脳（麻雀）を同時に鍛える

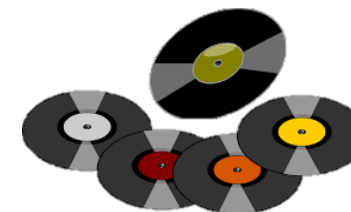
笑いはなしの「昭和パーク」

とは？

任意団体クロダマハウス

2026年4月1日

1. 昭和パークのイベント内容



- ①懐かしい昭和の音楽、軽運動、麻雀を組み合わせた
自立支援・予防特化型プログラム（3時間）



- ②健康通帳で楽しくポイント集め
麻雀以外でも楽しくポイントが集められる
例…面白いことを言ったら、「ナイスつつこみ」でポイント10点！！



- ③懐かしい音楽を聴きながら音楽回想法効果でココロもカラダも元気に！
昭和歌謡、グループサウンズ、洋楽、映画音楽等の特集を楽しめる

- ④麻雀は指先と脳を使うので脳トレ効果が抜群！



- ⑤麻雀しながら、ぺちやくちゃお喋り出来るから、さらに楽しい！

2. 「昭和パーク」のスケジュール（3時間）

- ① 開始前 席決め、健康手帳ハンコ押し
- ② 13時 麻雀スタート
- ③ 麻雀の一局目が始まる時に必ず**アイソメトリック
トレーニング（10秒）**行う
- ④ 14時 水分補給、トイレ休憩
- ⑤ 14時5分 麻雀再開
- ⑥ 15時 水分補給、トイレ休憩
- ⑦ 16時 麻雀終了、
トップ賞の人は健康通帳に10ポイント付与



3. 笑いはなしの麻雀イベントの大事なポイント

- ① 麻雀経験者はあえてお断りし、「人生で一度も牌に触れたことがない方」専用のイベントです
だからこそ、マナーに厳しい人がおらず、キャーキャーと笑いの絶えない安心な空間が保たれます
- ② イベント会場の「みんなでパーク」はリブレ京成小金原店2階にあり、階段を使うので下半身のトレーニングを兼ねられます
1階のリブレ京成で買物も出来るので、楽しみが増えます



4. 参加者には麻雀の基本ルール集を無料配布

- ①麻雀をするための超基本ルール説明表（1枚）
- ②麻雀の役一覧表（3枚）
- ③麻雀の点数計算方法（2枚）
- ④麻雀のセオリー集（3枚）
- ⑤麻雀点数表（2枚）



ラミネート表



ラミネート裏

※②～⑤はラミネートしてあるので、長く使えます

5. インセンティブで長く続けてもらえる工夫

①健康通帳でスタンプラリー（一人1冊進呈）

■健康通帳ポイント一覧表

あがり役			こんなのも、もらえるよ				
①	満貫	10	ポイント	⑥	リー・即・ツモ他	10	ポイント
②	跳満	20	ポイント	⑦	トップ賞	10	ポイント
③	倍満	30	ポイント	⑧	ナイス・オオボケ賞	10	ポイント
④	3倍満	50	ポイント	⑨	ナイス・ツッコミ賞	10	ポイント
⑤	役満	100	ポイント	⑩	昭和歌謡当たり賞	10	ポイント

- ・ 1回参加すると毎回10ポイント プレゼント！！
- ・ 健康通帳1ページ（50ポイント）毎にペットボトル飲料プレゼント！
- ・ 健康通帳一冊完了でクロダマハウス オリジナル商品プレゼント！！
- ・ 友達24人サインしてもらっても //
- ・ ボランティア等の活動10回でも //



6. インセンティブで長く続けてもらえる工夫

②ポイントが貯まるとご褒美がもらえる

■健康通帳ポイント 1ページ獲得プレゼント（ドリンク）表

お茶	水・紅茶	珈琲・ミルク・ヨーグルト
おーいお茶	天然水（サントリー）	ジョージア・カフェラテ
濃い茶	い・ろ・は・す天然水	ジョージア・ブラック
十六茶	午後の紅茶	いちご&ミルク
爽健美茶	紅茶花伝・無糖	IMUSEヨーグルト・テイスト
麦茶	ジャスミン茶	



50ポイント（1ページ）が貯まると
飲み物プレゼント

7. 参加費用等

① イベント参加者

- ・ 対象 …… 自力で歩ける方
- ・ 会場 …… みんなでパーク（松戸市小金原 6-2-13）
リブレ京成小金原店2階
- ・ 参加費 …… 1回 1,000円（3時間）
- ・ 教材他 …… 麻雀基本ルール集（無料進呈）
健康通帳（無料進呈）

