



コミュニティわかつき

わ
か
つ
き 私たちが、
変えます。
創ります。
協働参画社会。

第41号

平成25年12月15日◆発行責任者 若槻地区住民自治協議会「コミュニティわかつき」会長 金子 伸雄
◆事務局 TEL/FAX266-0034 メール komiwaka@bj.wakwak.com HP:URL:http://www.komiwaka.com/
◆若槻支所 TEL 296-3908 FAX 295-4529 メール wakatsuki@city.nagano.lg.jp

1月の講座・教室

音楽で「脳」を活性化！



～健康づくり講座～



音楽を聴くことで脳や免疫細胞が活性化し、認知症や脳障害の予防や回復などに効果があります。一緒に楽器を奏でたり、歌を歌って脳を活性化させませんか？

毎回大好評の講座です。皆様のご参加をお待ちしています！



日時
場所
参加費
内容
申込み

1月15日（水） 13:30～15:30
若槻コミュニティセンター 大会議室
無料
「楽しい音楽で脳に刺激を」
NPO法人長野音楽療法研究会 室川先生
不要（当日受付）
主催：若槻地区住民自治協議会
「コミュニティわかつき」健康部会
お問い合わせ先
コミュニティわかつき事務局 TEL266-0034
若槻支所 TEL296-3908



男性の料理教室

簡単で身体によく 美味しい料理を作ってみませんか？

お手伝いの方がいますので 料理経験のない方も大丈夫！自信のある方 初めての方 大歓迎です!!

☆☆今回のメニュー☆☆

ぎょうざ・わかめとザーサイのスープ・きのこのマリネ



日時 1月29日（水） 午前10:00～午後1:00
受付 午前9:30
場所 若槻コミュニティセンター 料理教室
対象者 地区内にお住まいの男性
定員 30名
参加費 なし
講師 若槻地区食生活改善推進協議会のみなさん
持ち物 エプロン・手ぬぐいまたは三角巾・筆記用具
申込み 若槻公民館 電話295-3355
締切り 1月22日（水）

主催 若槻公民館
共催 若槻地区住民自治協議会
「コミュニティわかつき」
健康部会
若槻地区食生活改善推進協議会
後援 若槻地区老人クラブ連合会

★★皆さんの参加お待ちしております★★