



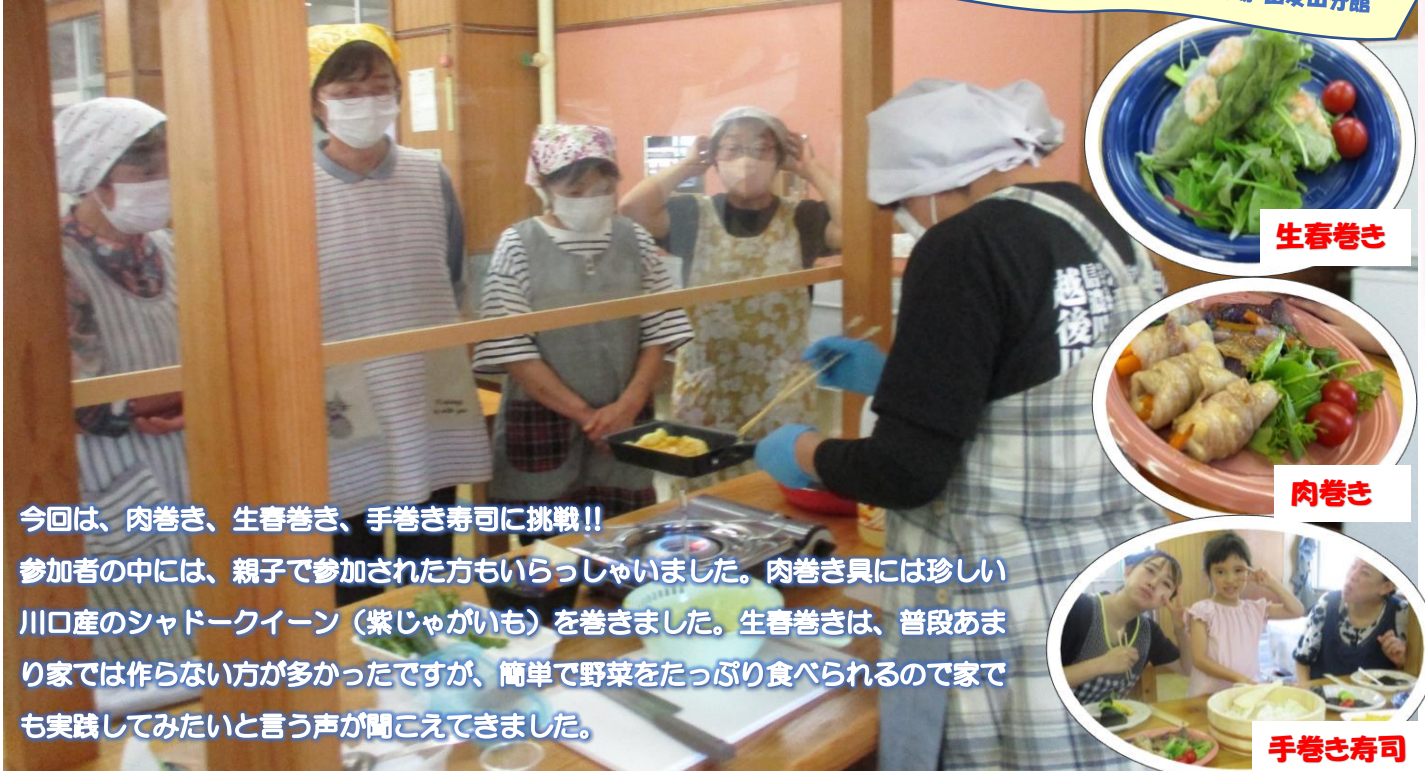
かわコミ

発行 川口コミュニティ推進協議会 《コミセン HP》
〒949-750 4 新潟県長岡市東川口 1979 番地 130
TEL (0258)89-4417 FAX (0258)89-3120
E-mail kawa.guchi-comi@marumaru-kawaguchi.jp

レッツ ラブ かわぐち！ かわぐちはキミが住むまち つくるまち

健康・福祉・子育て支援部会

巻き巻きクッキング 10/2(日) 会場:田家山分館



生春巻き



肉巻き



手巻き寿司

今回は、肉巻き、生春巻き、手巻き寿司に挑戦!!
参加者の中には、親子で参加された方もいらっしゃいました。肉巻き具には珍しい川口産のシャドーQueen（紫じゃがいも）を巻きました。生春巻きは、普段あまり家では作らない方が多かったですが、簡単で野菜をたっぷり食べられるので家でも実践してみたいと言う声が聞こえてきました。

笑いヨガと有酸素運動 11/19(土)

川口では、初めての**笑いヨガ**!! 特別な道具も必要ないし、笑う呼吸に簡単な動作を組み合わせ、時には脳トレも加えながら運動をしました。



手を合わせてワハッ!!

「1分間大笑いすると10分間の

ウォーキングと同じ位のカロリー消費」