

令和2年12月吉日

老人クラブ会員 様

老人クラブ・福祉委員

栄養委員・愛育委員

## <健康教室中止のお知らせ>

寒い日が続きますが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの感染拡大している状況に鑑み、来年3月までの健康教室を中止とさせていただきます。

ご参加される皆様の安全が最優先であることから中止の決断に至りました。

当イベントを楽しみにお待ちしております皆様には誠に心苦しくはございますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

## <パタカラ体操のご紹介>

マスクをつけての生活時間が長くなり、お口の筋肉が弱ったりしていませんか？パタカラ体操とは「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで口の周りの筋肉や舌の動きをトレーニングすることができ、口の機能の向上や誤嚥の予防になるそうです。

ぜひ、実践してみてください。

## <伝達料理のご紹介>

健康に役立つレシピを準備しました。同封のレシピを一部お取りいただき健康的食事作りの参考としていただければと思います。