

生徒様各位

健康ごはん塾
ちゅうがんじ みゆき

新型コロナウイルスによる健康ごはん塾の対応について

いつも教室にお越し下さり、ありがとうございます。

新型コロナウイルスの状況を鑑み授業の開催について検討を重ねた結果、健康ごはん塾では以下の通り対応致したく、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

<2020年2月29日現在>

- ・2/29 薬膳単発クラス→中止
- ・3/2 2019年4月期(月)12回目→4/6へ延期
- ・3/3 2019年4月期(火)12回目→4/7へ延期
- ・3/7 2019年4月期(土)12回目→4/11へ延期
- ・3/5 2019年10月期(木)6回目→開催予定
- ・3/6 2019年10月期(金)6回目→開催予定
- ・3/9以降の授業→開催予定

*旬の食材を使用しておりますため、1か月後には入手困難なものもありますことをどうかご理解下さいませ。

*2019年4月期コース終了後のありがとうPartyの日程は調整中です。決まり次第ご連絡致します。

刻々と状況が変化しております。現時点では開催を予定しているクラスについても、変更がある場合は、関係される方を優先してこちらからご連絡致します。

開催予定のクラスについて、公共交通機関の利用や料理教室という特性上、ご不安な方もいらっしゃるかと思います。その場合は、どうぞ無理をされずにお休み下さい。お休みや翌月の補講をご希望の方はご連絡下さい。

<教室にお越し下さるみなさまへ>

来室時の手洗い、手指の消毒、咳エチケット(マスクの自主着用)のご協力について、何卒ご理解を頂きますようお願い致します。教室でも、ノータッチの殺菌・消毒ハンドソープや殺菌力の高い精油を使った消毒スプレーなどをご用意いたしました♪

<免疫力を高めるために>

- ・緑黄色野菜を多めに温かいものを腹八分で食べる。
- ・睡眠時間をしっかりとる。
- ・よく笑って楽しい気分で過ごす。
- ・身体を冷やさないように気を付ける。
- ・無理のない軽い運動やストレッチ。
- ・私は大丈夫!という心持ち。笑

一日も早い終息を願い、皆様と元気にお会いできることを楽しみにしております。

今後とも健康ごはん塾をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

以上

