

生徒様各位

健康ごはん塾  
ちゅうがんじ みゆき

## 緊急事態宣言に伴う休講のお知らせ

いつも教室へお越し下さり、ありがとうございます。

首都圏を対象とした緊急事態宣言の発令を受け、授業の開催について検討を重ねた結果、健康ごはん塾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。

## &lt;2021年1月11日～2月7日 休講&gt;

- ・1/28 および2/4の薬膳単発クラス→中止
- ・上記期間中の薬膳基礎、中級、上級コース、研究室→2月の日程へ順延（\*一部のクラスは日程を変更致します。）
- ・1/19 和食養生施膳師認定試験→2/10もしくは2/16へ延期（詳細は受験対象者へご連絡致します。）
- ・2/1（月）、2（火）、5（金）、6（土）の味噌作り講座→3/8（月）、9（火）、3/5（金）、3/6（土）へ延期

上記対応に伴い、各コースの年間スケジュールに変更が生じる場合があります。

変更後の日程詳細につきましては、健康ごはん塾のホームページ（<https://kenko-gohan-jyuku.com/>）内、各コースのページ（詳細は下記）にてご確認くださいませようお願い申し上げます。何かご不明な点等ございましたら、ちゅうがんじまでご連絡下さい。

薬膳基礎コース日程	<a href="https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/basic/">https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/basic/</a>
薬膳中級コース日程	<a href="https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/intermediate/">https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/intermediate/</a>
薬膳上級コース日程	<a href="https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/advanced/">https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/advanced/</a>
健康ごはん研究室日程	<a href="https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/laboratory/">https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/laboratory/</a>
薬膳単発クラス・味噌作り講座日程	<a href="https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/single/">https://kenko-gohan-jyuku.com/class-and-course/single/</a>

現時点では、2月8日から感染対策を徹底して通常授業を再開する予定です。

2月8日以降も、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、どうぞ無理をせずにお休み下さい。（お休みや翌月の補講をご希望の方はお早めにご連絡下さい。）

健康ごはん塾では、休講期間を利用して授業内容と環境の充実化を図り、更に求められる教室にしていきたいと思っております。また、この期間中に昨年欠席分の補講を希望される方は、個別対応させていただきますのでご連絡下さい。

## &lt;免疫力を高めるために&gt;

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

一日も早く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願い申し上げます。

以上