

家族みんなが健康！足もみ健康法（官足法）

主催 官足法指導員 高橋 明子先生

足は第二の心臓と言われる程大切な役目を果たします。体験された方からは血行が良くなって身体の調子が改善したと、効果を実感されたお声をたくさん頂いております。是非 医者いらずの身体づくりに役立て下さい！

各回 13:00~14:30 90分レッスン

12月

12/3 (金)

受講料

2,000円/回 又は お得な3回チケット 5,000円

(発行月から6か月有効 基本払戻し不可)

1月

1/7 (金)

使用道具

グリグリ棒 購入 660円

マッサージ棒 購入 3,400円 (樹脂素材) 6,300円 (桐)

又はレンタル 200円/回 (樹脂素材)

2月

2/4 (金)

ウオークマット 購入 7,150円

又はレンタル 300円/回

治癒力UP健康おうちごはん

午前 10:00~12:00

午後 13:00~15:00

受講料

800円 (嵐山ガスご利用のお客様)

(材料費込)

1,300円 (一般のお客様)

当分の間人数を減らし、回数を3回とさせていただきます。

前半日は午前1回、後半日は午前と午後の2回とし、午後は持ち帰りでの対応とさせていただきます。

12月

12/3 (金)

午前

12/8 (水)

午前・午後

MENU

玉ねぎドレッシングソース

★鶏とカボチャのエスカパーシュ

★彩り野菜と豆腐サラダ

★お豆のスープ

1月

1/7 (金)

午前

1/12 (水)

午前・午後

MENU

玉ねぎとリンゴのソース

★玉ねぎと鮭のオープン焼

★焼きごぼうのごちそう

★カブと雑穀の豆乳スープ

2月

2/4 (金)

午前

2/9 (水)

午前・午後

MENU

★豆腐の仏手白菜

★豆腐入り銀あんかけ茶碗蒸し

★ごま揚げ豆腐

ビーズアクセサリー

素敵なデザインのアクセサリーをその日のうちに！！

1月

1/28 (金)

午前 10:00~12:00

午前・午後 午後 13:00~15:00

受講料

900円 (嵐山ガスご利用のお客様)

1,100円 (一般のお客様)

材料費

1,500円~4,000円

和紙絵教室

10時~(2時間程度)

1月

1/26 (水)

午前

受講料

1,100円

材料費

1,430円 (和紙絵 2~3枚分)

各回 違う絵を作成します。

みそ作り予告

自家製のみそは自分で育てる楽しみがあり、愛着がわきます。

手前みそをみんなで楽しく作りませんか？

2月 26日(土) 27日(日)

参加費

2,550円 (材料費 2,350円/参加費 200円)

(日程は状況により変更になる事もあります)

当日持参

仕込み容器 (フタ付き 6ℓ~7ℓ程度)

時間 13時~(2時間程度)

出来上り

5kgくらい

みそ作り

お申込み方法/ご注意など

- 参加ご希望の方はお電話にてご応募ください。(参照 <http://ranzan-gas.co.jp/>)
準備の関係上、少人数の募集となります為少しでも多くの方に体験して頂きたい、受付開始日を初回の方とリピーター/他社ガスの方と分けさせて頂く予定です。

受付開始予定日時 1月末日 8:30~18:00 (土日祝日除く)

詳しくは当社HP(<http://ranzan-gas.co.jp/>)をご確認又はお電話にてお問い合わせ下さい。

今後のコロナの状況により 対応が変わる事がございます。

ご理解の程宜しくお願い致します。

- **申込先** 嵐山ガス 0493-62-2100 又は 2070
- **キャンセル料** 材料注文後のキャンセルにつきましてはキャンセル料がかかる場合がございます
- **開催場所** 嵐山ガスショールーム 嵐山町菅谷 142-7
駐車スペースに限りがございますので、詳細はご予約後ご案内致します。
- **定員** 各日 10名予定 (コロナの感染状況により変動あり)
- 1回のお申し込みでお一人様2名までとさせて頂いております。

コロナの感染者状況により開催中止となる場合もございますのでご了承下さい。

みそ作り以外の教室

お申込み方法/ご注意など

- 参加ご希望の方はお電話にてご応募ください。(参照 <http://ranzan-gas.co.jp/>)
 - **受付開始日時** 11月1日(月)
8:30~18:00 (土日祝日除く)
 - **申込先** 嵐山ガス 0493-62-2100 又は 2070
 - **キャンセル料** レッスン5日前から(開催日含めず).....料理教室 : 500円(レシピお渡しします)
和紙絵教室 : 材料費全額
 - **開催場所** 嵐山ガスショールーム 嵐山町菅谷 142-7
 - **各講座 定員** 6名(通常時) **最少催行人数** 3名 (定員等 コロナ対応により変動あり)
 - 一講座 お一人様ずつのお申し込みでお願い致します。(2名様以上でお申込みの場合はご相談ください。)
 - 一回のお電話で、お一人様 複数のお講座にお申し込み頂けます。
 - お子様のご同伴は原則としてご遠慮を頂いております
- 詳しくは当社HP(<http://ranzan-gas.co.jp/>)をご確認又はお電話にてお問い合わせ下さい。



健康おうちごはん&官足法

高橋 明子先生

リマクッキングスクール師範・サプリメント管理士・上級望診法指導士
官足法指導員



ビーズアクセサリー

神戸 みどり先生

『エンジェルローズ』主宰
2002年 公益財団法人日本生涯学習協議会ビーズスキル技能認定 一期生で取得



和紙絵教室 戸田 幸子先生

小川町在住 1976年より各公民館や小中学校にて、和紙絵の指導をし、現在も継続中。生涯学習講師として活動中。