

みそ作り

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？
(日程は状況により変更になる事もあります。)

2月 2/26(土) 2/27(日)

時間 13時～(2時間程度)

参加費

2,650円(材料費2,350円/参加費300円)

当日持参

仕込み容器(フタ付き6ℓ～7ℓ程度)

出来上り

5kgくらい

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

各回 13:30～15:00

90分レッスン

受講料

1回 2,000円 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)

3月 3/4(金)

4月 4/1(金)

5月 5/6(金)

(日程は状況により変更になる事もあります。)

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)
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 (日程は状況により変更になる事もあります。)

午前 10:00～12:00 午後 13:00～15:00

《ソース特集!!》

受講料
(材料費込)

800円(嵐山ガスご利用のお客様)

1,300円(一般のお客様)

3月 みかん酢ドレッシング 4月 玉ねぎとリンゴのソース 5月 甘酒ソース

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。

3月 3/4(金) 午前
3/9(水) 午前・午後

MENU

- ★みかん酢で食べる大根のもちもちあげ
- ★切干大根サラダ みかん酢和え
- ★みかん酢のライスサラダ

4月 4/1(金) 午前
4/6(水) 午前・午後

MENU

- ★玉ねぎと鮭のオープン焼
- ★焼きごぼうのご馳走
- ★かぶと雑穀の豆乳スープ

5月 5/6(金) 午前
5/11(水) 午前・午後

MENU

- ★みそ風味のポテトグラタン 甘酒ソースがけ
- ★茄子の甘酒ソテー
- ★きのこたっぷり ひじきの重ね煮

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!!

(日程は状況により変更になる事もあります。)

3月 3/25(金) 午前・午後

5月 5/27(金) 午前・午後

午前 10:00～12:00 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)

(日程は状況により変更になる事もあります。)

3月 3/23(水) 午前

5月 5/25(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。

みそ教室

※コロナの状況により中止となる場合もございます。

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く、受付開始日を初回のお客様とリピーターのお客様と分けさせて頂きました。ご理解賜りたくお願い致します。

初めて参加の当社ガスお客様 1月27日(木)より先着順
上記以外のお客様 1月28日(金)より先着順

- **申込先** 嵐山ガス 0493-62-2100 又は 2070 (9時~18時土日祝日除く)
注: 受付開始時間 今年変更あり
- **キャンセル料** 2月17日以降のキャンセルから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
- 一回のお申込みで、お一人様 2名までとさせて頂いております。

おうちごはん&ビーズ&和紙絵

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/>)
- **受付日時** 2月1日(火)より受付開始
9時~18時 (土日祝日除く) 注: 受付開始時間 変更あり
- **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 コロナ状況により変動あり)
- 一講座 お一人様ずつのお申し込みをお願い致します。(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

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です。

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

健康おうちごはん

初回受講料半額チケット
2022年3月~2022年5月有効
ご利用日 お名前

ビーズ教室

初回受講料半額チケット
2022年3月~2022年5月有効
ご利用日 お名前