

## 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** 2/25(土) 2/26(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

**3月** 3/3(金) 各回 13:30～15:00  
90分レッスン

**4月** 4/7(金) **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)

**5月** 5/12(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

受講料  
(材料費込)

1,000円(嵐山ガスご利用のお客様)  
1,500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。

<b>3月</b>	3/3(金) 午前	<b>4月</b>	4/7(金) 午前	<b>5月</b>	5/10(水) 午前
	3/8(水) 午前・午後		4/12(水) 午前・午後		5/12(金) 午前・午後
<b>MENU</b>		<b>MENU</b>		<b>MENU</b>	
★ヘルシーなチキンナゲット		★スフレオムレツマッシュルーム		★茄子のご馳走	
★デパ地下グルメなサラダ		★簡単揚げないカレーパン		★ロシア風ポテトサラダ	
★ひよこ豆のカレースープ		★イタリアンスープ		★きのこのみぞれ汁	

## 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** 3/24(金) 午前・午後

**5月** 5/26(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)

## 材料費

1,100円(一般のお客様)  
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** 3/15(水) 午前

**5月** 5/24(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/>)  
コロナの状況を配慮し、少人数の募集となります。少しでも多くの方に体験して頂きたい、受付開始日を初めて参加の当社ガスお客様とそれ以外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26日(木)より先着順

上記以外のお客様 1月27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)
- **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 注: 受付開始時間 今年変更あり
- **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 6名 (コロナ対応により通常より募集人数減)
- 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(水)より受付開始  
9時~18時 (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** 4名(コロナ対応) **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  
官足法指導士  
マクロビオティック料理師範  
望診法指導士プロフェッショナル  
セルフチェック望診法認定講師

## 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

2023年3月~2023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

2023年3月~2023年5月有効

ご利用日 お名前