

## 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

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 医者いらずの健康な身体づくりに役立て下さい！

各回 13:00～14:30 90分レッスン

6月

6/2 (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)

7月

7/7 (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)  
 ウォークマット 購入 7,150円  
 又はレンタル 300円/回

8月

8/4 (金)

## 治癒力UP

## 健康おうちごはん

受講料

1,000円(嵐山ガスご利用のお客様)

(材料費込)

1,500円(一般のお客様)

各日  
 10:00～  
 12:00

男性のお客様も多数ご参加されていますのでお気軽にどうぞ!!

6月

6/2 (金)

6/7 (水)

MENU

～ベジたっぷりデドックス～

★豆腐春巻き

★水菜とツナのサラダ

★めかぶとオクラのトロトロスープ

7月

7/7 (金)

7/12 (水)

MENU

～身体スッキリメニュー～

★揚げ豆腐のアラビアータ

★オクラの洋風スープ

★茄子のタルトタタン

8月

8/4 (金)

8/9 (水)

MENU

～暑い夏を乗り切るメニュー～

★鶏ムネ肉の中華ソース

★トマト素麺カーペリーニ風

★ザーサイとトマトの豆腐サラダ

※ 健康おうちごはんの各メニューは食材の購入状況等諸事情により変更になる事もございますのでご了承ください。

## ビーズアクセサリー

神戸先生の素敵なデザインの

アクセサリーをその日のうちに!!

7月

7/28 (金)

10:00～12:00

当日は数点の中から、お好きな作品をお選び頂けます。

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

人数状況により午後クラス13時～開催

## 和紙絵教室

7月

7/19 (水)

10時00分～(2時間程度)

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。

当日持参

・細ふで ・平ふで  
 ・大和のり・ふた付入物(小)2個  
 ・タオル(入物の下に敷く)

# 足もみ健康法（官足法）

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** 5月1日(月)より受付開始  
9:00~18:00 (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** 無料 但し 前日までに必ずご連絡お願い致します。
- **開催場所** 嵐山ガスショールーム 嵐山町菅谷 142-7
- **定員** 各日 8名 **最少催行人数** 2名 ※定員等 コロナ状況により変動あり
- **持ち物** ・フェイスタオル ・白湯(マッサージの後の水分補給)  
・2回目以降 道具を購入された方はご持参ください。
- 一回のお申込み可能人数は2名様までとさせていただきます。
- 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** 5月1日(月)より受付開始  
9:00~18:00 (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(和紙絵は4名) **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込みでお願い致します。(2名様以上でお申込の場合はご相談下さい)
- 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6月~2023年8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6月~2023年8月有効  
ご利用日 お名前