

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

9月

9/17 (水)

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)

10月

10/15 (水)

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)

11月

11/12 (水)

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

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)

各日
10:00 ~

12:00

男性のお客様も
数ご参加されてい
ますのでお気軽に
どうぞ!!

9月

9/17 (水)

9/19 (金)

MENU

★鶏むねと茄子の

ポン酢煮

★青じそともやしのナムル

★キャベツと生姜のスープ

10月

10/15 (水)

10/17 (金)

MENU

★揚げ出し鶏

★養生スープ

★リボン人参レモンマリネ

11月

11/12 (水)

11/14 (金)

MENU

★鶏つくねとカブの

柚子胡椒煮

★かき玉スープ

★キャベツとパプリカの

コールスロー

※ 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

素敵なデザインのアクセサリーをその日のうちに!!

9月

9/26 (金)

11月

11/28 (金)

午前 10:00～12:00

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

諸事情により日程未定となります。
和紙絵教室ご希望の方
はお問合せ下さい。(担当松浦)

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。

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** 8月1日(金)より受付開始
9:00~17:00 (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** 8月1日(金)より受付開始
9:00~17:00 (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をお願い致します。(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



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

2025年9月~2025年11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

2025年9月~2025年11月有効

ご利用日 お名前