

「身体が喜ぶお手当て」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**  
**足半(あしなか)制作教室** ～足指を正しく動けるようにするお手当て会～

足半(あしなか)は飛鳥時代から存在する足の前半分だけの履物です。織田信長が足半を履かせて戦



をしたという記録も残っています。武士・農民・漁師など広く愛用された<作業用>履物が足半です。

日本人の足に合ったこの足半を日常生活の中で履く事で、身体の正しい使い方が自然とできるように変化し、肩こり・腰痛は勿論、冷えや便秘、ガンや精神的症状など様々な症状の回復を促してくれます。更に立位・在の姿勢も自ずと綺麗になり、オマケでダイエット効果も現れる事でしょう！

今回はTシャツを使った足半制作教室を開催します  
(順調に作業が進めば両足分=1セット制作できます)。

身近な素材で足半を作り、自宅内でスリッパ代わりに日々足半を履いて頂く事が出来るようになれば、意識せずとも「医者いらず&病気知らず&明るい心」の体により近づけることでしょう。

因みに、今後のフォローアップ活動として、足半制作の道具や写真付の制作テキストの販売、そして一回だけの参加では制作工程が覚えられない方に、定期的な足半制作WSを今年は市内各所で開催しますので「復習」目的でイベントご参加下さい(当院に来院頂いての「おさらい会」は随時受け付ける予定です)。

また、足半制作の作業中には(皆さんに余裕があれば)指導者の私の整体師ならではの「体に良いお話」も随時させて頂きます。皆さんの健康に関するお悩みやご相談なども持参してご参加下さい。

\*\*\*

開催日&定員 3月21日(火曜日)午前10時～12時半 定員**4名限定**

開催場所 Honey Ant (上京区鳳瑞町242-3 丸太町七本松より北へ約500m徒歩7分)  
ワークショップ後にHoneyAntさんのランチ(千円)を希望される方は、事前にお申し出下さい

参加費 お一人 2,500円(各自で作った足半はお持ち帰り頂きます)  
※参加費のうち500円を**自然療法・五来純氏講演会(6/4)開催基金**として積立させて頂きます

持参物 古いTシャツ2～3枚(1m幅の布でもOK)、絶ちばさみ  
※持参ができないモノがあれば事前にお知らせください(主催者側で用意致します)

行程 20分 足半の歴史・効果の説明 (実際に履いて効果を体感して頂きます)  
100分 **足半制作** (先ずは片足1足を完成させます)  
30分 復習と自主練習 (もう1足作って両足分の完成にチャレンジを!)  
お掃除と質疑応答 ~以上で2時間半~

**★ワークショップ参加登録方法★** (申込みの最終締切日は3/18です)

「〇〇より3月21日 あしなか制作WS・参加希望」と言うタイトルで、**必ず下記メール宛にご予約下さい**

その際、名前(複数名の場合は全員の名前)、携帯の電話番号&メールアドレスを必ずお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎてても返信が無い場合は、必ず**電話**でお問い合わせ下さい

こじまカイロ施術院 (HPは「[こじまカイロ](#)」で検索下さい) / 小島宏和  
TEL 090-8190-9530 ✉ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)