

健康向上ワークショップ（定期開催イベント）

日本伝統の農作業履物**足半（あしなか）**作り教室

自分で作った足半を履いて健康になりませんか？

日本人が普段履きとして誰もが履いていた「足半」。正しい立ち姿勢が無理なく出来る「足半」を常に履いていたことで、昔の日本人がとても丈夫で健康的だったとも言えます。

この足半の作り方をマスターして頂く教室を、今年は**毎月定期的に開催**します（毎月、平日に1回、週末に1回のペースで開催予定です）。

1回だけの参加でも「MY足半1セット」は完成させてお持ち帰り頂くようにはしますが、より完成度を上げて当院で販売しているようなレベルに近いものを作りたい方は、満足がいくまで何度でも通って頂けるようにして、その方のレベルに合わせた指導をさせていただきます。

また折角の機会ですので、足半を作りながら、色々な**健康に関わる質問や相談**なども受けさせていただきます（肩こり腰痛などの症状の相談に留まらず、食事内容、お手当ての仕方、ストレスの逃がし方、対人関係など何でもご相談下さい）。故に、何度来て頂いてもお話だけでも楽しめる教室にしたいと思っています。

1名のみでも開催しますので、お気兼ねなくご参加をご検討下さい<_>

開催日&定員 1月20日（土）25日（木）午前10時～13時 参加定員各**1～3名**
2月以降の開催日は、[ブログ](#)や[Facebook](#)にて告知します（平日と週末の午前に1回ずつ開催予定）

開催場所 こじまカイロ施術院（京都市中京区夷川西洞院下ル 地下鉄・烏丸御池駅より徒歩8分）

参加費 お一人 2,000円

※2回目以降の参加の方は、遅れての参加・早退・時間延長など対応させていただきます（延長料金は要交渉で）

持参物 絶ちハサミ、Tシャツや古着などの布（1M以上の長さが有れば○）

※布は持参しなくてもOKですが、資材協力費として、小銭で良いので寄付をお願いできれば幸いです

※制作道具（フック・固定金具）や作り方テキスト、制作材料（ひも）などは毎回お貸し致します
（道具やテキストは自宅練習したい方用に販売もしております）

指導内容 各個人のレベルや手順に合わせた形で制作指導をさせていただきます

足半初体験の方には「足半の効果の説明・足半以外の履物の指導」を最初に20分程度レクチャー致します

教室への初参加の方は、先ず3時間で1セット作って頂いて、全体の制作の流れを把握して頂きます

2回目以降の参加の方は、各々作業を進めて頂いて、指導して欲しいポイントが出てきた際にお声掛け頂ければアドバイスします

因みに、足半が作れるようになれば、草履や草鞋も簡単に作れるようになります

★ワークショップ参加登録方法★

（申込み締切は各開催日の前々日迄です）

「〇〇より1月20 or 25日 足半作りWS・参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メールアドレスにご予約下さい

その際、名前、ご住所、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日過ぎても当方から返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい

こじまカイロ施術院（アクセス地図は、HP「[こじまカイロ](#)」でご検索下さい）／ 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com