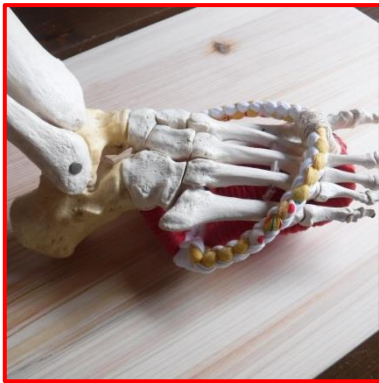


「体が喜ぶお手当て」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**
足半(あしなか)制作教室 と **野草(ビワ葉・ヨモギ)煮詰めエキス作り**



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日本の<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だけで、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。更に立ち姿勢、座る姿勢も自ずと綺麗になり、オマケでダイエット効果も期待できます！

今回は主に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1足分が制作できます)。身近な素材で足半を作り、自宅内でスリッパ代わりに毎日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1歩ずつ近づけることでしょう。

因みに、足半制作の道具や写真付の制作テキストの販売、そしてリクエストの応じて足半制作WSを当院や皆様のご自宅で開催しますので、足半作りの復習&レベルUPをしたい方は随時ご相談下さい。

足半作りと並行して今回は、傍らでビワ葉とヨモギを鍋で煮詰めていく「**野草エキス作り**」を行います。3時間かけてコトコトと煮詰めて2Lの液体を30cc程度まで煮詰めれば、苦み強い、でも最強の薬に！今回はWS参加のお土産に、この出来上がったエキスを少しずつ持ち帰って頂く予定です。

開催日&定員 12月9日(水曜日) 午前10時~15時 **定員3名限定**
開催場所 HoneyAnt (京都市左京区花脊大布施町 当院より車で約1時間)
※二条こじま施術院(とその道中)に集合し、車に同乗頂いて花脊へ移動(各自の車で現地集合でもOK)

参加費 4,000円(市内からの送迎費とランチ代込、作った足半も勿論お持ち帰りで)
持参物 古いTシャツ2~3枚(幅のある不要な布でも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 9時頃 二条こじま施術院(西洞院夷川下ル)出発、主催者の車で花脊へ移動(途中乗車可)
10:00 会場到着・荷物の搬入・下準備
10:15 足半の効果の説明(実際に履いて効果・体の変化を体感して頂きます)
10:30 **足半制作**(両足1セット分完成させます)
13:30 **ランチタイム** HoenyAntさんの美味しい玄米菜食ランチを頂きます
15時前 WS終了(片づけの後、車で京都市内まで送迎。当院には16時過ぎに到着予定)

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みの最終締切日は12/6です)

「〇〇より12月9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日過ぎても返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院(HPIは「こじまカイロ」で検索) / 小島宏和
TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com