

「没頭できる手作業」 & 「脳が納得するお話」を提供する健康向上ワークショップ

足半(あしなか)作り と 足と健康のお話し会 @夢窓幼稚園



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
江戸時代には農民に広く愛用された日本の<作業用の履物>が足半です
日本人の足に合った足半を日頃の生活の中で少し履くだけで、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、冷え症や便秘、
ガンや精神的症状など、様々な症状の回復・改善を促してくれます
更に立ち&座り姿勢も自ずと綺麗になり、オマケでダイエット効果も！

今回は手軽に手に入るTシャツを使った足半作り教室を開催します
黙々と何も考えずに単純作業で手を動かす事は、手指の刺激で全身が活性化
し、夢中になる=思考が止まる事で、頭の中がスッキリとしますよ！

前半(9時半~10時半)は、本職の整体師&足半を勧める立場から、下肢のバランスの崩れが、様々な体と
心の不調が起る仕組みを説明し、当院で販売している足半を試着して頂き、短時間で体が変わる体感を実際
にしてもらいます また普段気を付けるべき生活習慣や、お子さんの集中力UPの為のコツなどもお話し
します (体や心に関する、色々なお悩みや質問を抱えて、当日はお越し頂き、遠慮なくご質問下さい)

前半の「お話し会」のみの参加でもOKですし、後半の「足半作り」のみの参加でも勿論OKです

開催日時 2022年2月15(火) 午前9時半~13時 (お話し会は9時半~10時半)
参加定員 お話し会：参加上限ナシ 足半作り：**2~6名** ※共に子連れ参加OKです

開催場所 **夢窓幼稚園 2階和室 すみれの部屋** ※園庭より入り左手へ、奥の階段より2階へ
京都市右京区常盤窪町1-16 京福電車・常盤駅より徒歩3分
※自転車やバイクでの来園・駐輪はOKですが、お車での来園はご遠慮下さい

参加費 お話し会：500円 足半作り：1,500円 (故に通し参加は2千円です)
持参物 足半作りの方：古いTシャツ3~4枚(幅のある不要な布でもOK)、**絶ちハサミ**

行程 9:30 足半の試着などを中心とした**健康のお話し会**
10:30 **足半の販売時間**(1足3千円)

※当院で販売している足半を多数持参しますので、皆さんの足に合った1足をその場で購入して頂けます
足半作りをされる方は、販売時間の待ち時間の間に、Tシャツをカット=材料作りをしてお待ち下さい

11:00 足半作り開始 (両足1セット分を完成させます)
13:00 作業終了

★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの最終締切日は**2/12**です)

「OOより 2/15 あしなかWS 参加希望」…と言うタイトルで 下記メール宛にご予約下さい

メールの本文には

「① 前半のお話し会の参加、 ② 後半の足半作りの参加、 ③ お話し会と足半作りの両方の参加」

のうち、どれを希望するか? を先ずは示して頂き、

<名前、ご住所、携帯の電話番号> を併せてお知らせ下さい

二条こじま施術院 (HPは「[こじま施術院](#)」で検索を) / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 (LINE 電話・メッセージ等での連絡も可) ✉ hiroba25@hotmail.com