

「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



足半は飛鳥時代から存在する足の前半分だけの履物で、織田信長が足半を履かせて戦をした記録も残っています。江戸時代に武士から農民まで広く愛用された**踏ん張る履物が足半**です。

足半を履く習慣を日常生活の中に少し加えるだけで、体の正しい使い方が自ずとできるように変化します。

すると、肩こり・腰痛は勿論、冷えや便秘、ガンやうつなどの精神的症状…など、様々な症状の回復が期待できます。

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が！

今回はTシャツを使った簡易版の足半制作教室です（順調に作業が進めば1足分が完成）。自宅内で毎日、気持ちが良いと感じるだけ足半を履いていれば、「医者いらずで、病気知らず、自ずと明るい心」の体に1歩ずつ近づきます。

足半作りと並行して、ビワ葉とヨモギを鍋で煮詰める「**野草エキス作り**」も行います。3時間コトコトと煮詰めて2Lの液体を30ccまで煮詰めれば、苦みが強い最強の薬に！今回はWS参加のお土産に、完成したエキスを少しずつ持ち帰って頂きます。

開催日&定員 6月6日（火曜日）午前10時～15時 定員**3名限定**

開催場所 Honey Ant（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 6,000円（市内からの送迎費とランチ代込、作った足半は持ち帰り）

持参物 古い綿Tシャツ3～4枚（幅のある不要な布でもOK）、絶ちハサミ
※持参ができないモノがあれば事前にお知らせください

行程 9時前 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
10:10 **足半制作**（完成した足半をその場で履いて、足半効果の実験も行い☑）
13:10 **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
14時半 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**6/3**です)

「〇〇より 6月6日 あしなか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)、ご住所、**スマホの電話番号**をお知らせ下さい

※メールを送信して3日過ぎても返信が無い場合は、電話でお問い合わせを

二条こじま施術院(HPIは「[こじま施術院](#)」で検索) / 小島宏和

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