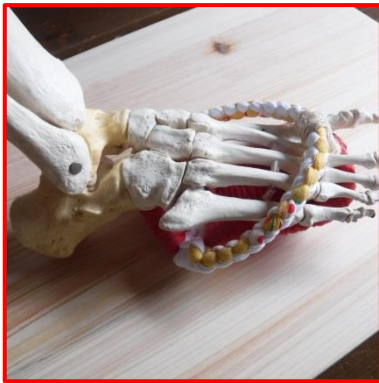


「体が喜ぶお手当て」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**

足半(あしなか)制作教室 と 野草(ピワ葉)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！

※足半の事を詳しく知りたい方は、YouTube 動画「こじま施術院のお気軽健康チャンネル」をご覧ください

今回は古い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。

足半作りと並行して今回は、傍らでピワ葉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30-40cc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 1月15日(金曜日) 午前10時~14時半 定員 **2~6名限定**

開催場所 フジタニ洋品店(いっせん焼きカフェ) (滋賀県大津市中央4丁目6-59)
JR大津駅より北へ徒歩10分800m、京阪島ノ関駅より南へ徒歩2分140m

参加費 **3,000円** (ランチ代込、作った足半も勿論お持ち帰り)
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 10:00 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)
10:20 **足半制作** (両足1セット分を完成させます)
13:30 **ランチタイム** お店特製の焼きそばと、自然農のもち米入りのご飯&味噌汁
&糠漬で、皆で美味しいお昼ご飯を楽しく頂きましょう！
14:30 WS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1/12です)

「〇〇より1月15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)、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「こじま施術院」で検索) / 小島宏和
TEL 090-8190-9530 ☒ hiroba25@hotmail.com

予告 フジタニ洋品店では、2月11日(祝)に「コンニャク作り&湿布体験」のワークショップを開催予定