

あしなか

# 足半づくりワークショップ



日時	2021年9月3日(金) 13:00~16:00 13:00~15:00 足半づくり 15:00~16:00 松田さんのお話し
講師	松田 綾映さん (たんぽぽはりきゅういん)
場所	やまと薬膳「源氏物語」 近鉄大阪線「長谷寺駅」下車 徒歩 20分
参加費	3,500円(材料費・お茶代含む) ※当日、受付の際にお支払いください
持ち物	かぎ針(7~8号)1本 ※材料はご用意いたします

## 足半って何？

足半はかかとにあたる部分のない短小な草履で、鎌倉時代からあります。軽くて走るのに便利で、武士などが好んで用い、農山漁村でも作業用に広く用いられました。

## 足半を履いたら？

足半は履くだけで不必要な緊張が抜けやすくなり、足半の形状により足裏の3つのアーチが育っていきます。その結果足のトラブルの予防と改善につながるのです。また、自然に体重が後方にかかり、姿勢が自身のニュートラルの位置に近づき、本来働いてほしい筋肉が動きやすくなります。

お問合せ・お申込み先：やまと薬膳 HP <http://yamatoyakuzen.com/>

mail [info@yamatoyakuzen.com](mailto:info@yamatoyakuzen.com) TEL&FAX 0744-57-9038

