

外反内反・浮き指・アーチ不足を改善

カサハラ式「足と健康の関係」

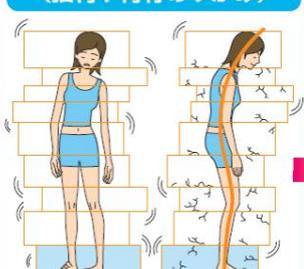
4月
新講座

足に関心がないのは、健康に関心がないのと同じ！

現代人の子どもから大人まで激増する足裏の異常「外反内反」「浮き指」「アーチ不足」。これらの異常があると、足指が正しく踏ん張れないためカラダ全体が不安定になり、ひざ・腰・首などに痛みや不調など『未病』が起こります。

体の土台である足裏から、全身を重力とのバランスを整えると、自然と正しい歩行が促され、姿勢が良くなります。テーピングや健康ウォーキングで、激増する足裏の異常を整えて、健康寿命を伸ばしましょう。

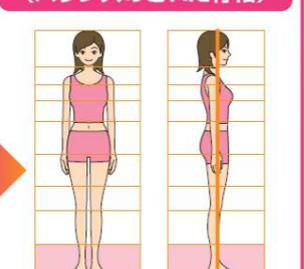
悪い姿勢
(猫背や背骨のゆがみ)



悪い足

悪い足は2点歩行で
ゆがみや悪い姿勢の原因に

良い姿勢
(バランスのとれた骨格)



良い足

良い足は3点歩行で、
ゆがみが整い、美と健康に!



テーピング前



テーピングで整った足

H30年4~6月カリキュラム

- ◆1回目 (4/6)【足編】
足裏のバランスを整えて、足・ひざ・腰・首の不調(未病)を自分で改善
- ◆2回目 (6/1)【転倒予防編】※5月分の授業です
国民病へバーデンが激増！転倒予防を施して、健康寿命を伸ばす
- ◆3回目 (6/29)【歩行編】
足裏バランスを整えて、若々しく健康ウォーキング

詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。
※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金(3,500円+税)が必要です。



一宮 中日文化センター
Culture & Communication 中日新聞
フリーダイヤル
0120-138-253
10:00~19:00 土曜日(18:30)、日曜日(16:00)まで
〒491-8585 一宮市新生1-1-1名鉄百貨店一宮店6階・プラザ138