

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」

7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。

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。3ヵ月講座。



足から健康になる

新シリーズで
開催！

<p>悪い姿勢 (猫背や背骨のゆがみ)</p>	<p>良い姿勢 (バランスのとれた骨格)</p>
<p>悪い足</p> <p>不安定な足 悪い2点歩行</p>	<p>良い足</p> <p>支点と作用点を利用して 正常にする原理 良い3点歩行</p>
<p>悪い足は2点歩行で ゆがみや悪い姿勢の原因に</p>	<p>良い足は3点歩行で、 ゆがみが整い、美と健康に!</p>



- 【講師】カサハラ式専属講師 野田晴之
- 【開講日】第1金曜日 10:30~12:00
- 【受講料】3ヵ月分 10,200円+税
- 【持ち物】筆記用具
- ※毎回実技があるため、脱ぎやすい靴下やズボンでご参加ください



H30年7~9月カリキュラム

- ◆1回目(7/6)【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(8/3)【ひざ編】
膝の痛みはサランを巻けばこんなに良くなる！
- ◆3回目(9/7)【首編】
ストレスがたまる人とたまらない人の差は、足と首にあった！



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。

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

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。