

外反内反・浮き指を整え、未病を改善

カサハラ式 足裏バランス改善法

10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ます。その不安定をひざ・腰・首など体の上部が補い、痛みや不調など『未病』の原因に。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、姿勢が良くなり未病も改善できます。様々な足のトラブルを中心に、足・ひざ・腰・首の不調を自分で改善する方法を学びます。10月から始まる3ヵ月講座です。



足から健康になる



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！

- 【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 10,350円+税 (教材費込)
- 【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10~12月カリキュラム

- ◆1回目 (10/5)
外反内反・浮き指・アーチ不足を整えて、体の不調を改善
- ◆2回目 (11/2)
国民病！へバーデンによる転倒が激増！
- ◆3回目 (12/7)
かかと着地は危ない！
ひざ・腰・首を守る正しい歩行とは



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※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、
別途登録料 (500円+税) が必要です。



一宮 中日文化センター

〒491-8585 一宮市新生1-1-1 名鉄百貨店一宮店6階・プラザ138
0120-138-253
10:00~19:00 (土曜日は18:30、日曜日は16:00まで)