

4月  
新講座

# カサハラ式「足から未病」改善 外反内反・浮き指・アーチ不足を整える

## 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」。

足裏の異常があると、足指が踏ん張れないためカラダ全体が不安定になり、ひざ・腰・首などの痛みや不調など、『未病状態』の原因に。特に40歳以上のひどい変形などを伴う場合、それは「ヘバーデン」が関係していたのです。「ヘバーデン」を全身でみた場合、60歳以上の5人に1人。ヘバーデンは手の指先以外にも足・足首、ひざ、股関節、腰、背中、首にも起こります。

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。足・ひざ・腰・首の痛みや不調は『未病』のうちに改善しましょう。4月から始まる3ヵ月講座です。

- \* 講師…カサハラ式公認講師 あないくみこ
- \* 受講日…第2月曜 10:30~12:00
- \* 受講料…3ヵ月(3回)分 11,055円(税・教材費込)
- \* 持ち物…筆記用具

※特典の靴下を履くなどを行いますため、毎回素足になれる服装でご参加ください。



### 《全3回カリキュラム》



①4/12【足編】外反内反・浮き指・アーチ不足を整えて、足から未病改善  
足裏の異常とその原因と足裏のバランスを改善する方法を学びます。  
【配布教材】3本指テーピング靴下

②5/10【ヘバーデン編】  
国民病「足ヘバーデン」による  
足・ひざ・腰・首の不調が激増！

もはや国民病、ヘバーデンの特徴。  
足・ひざ・腰・首に起こるヘバーデン対策を学びます。

【配布教材】

①指先ヘバテープ ②足用バンデージ(テーピングセット)

③6/14【歩行編】  
かかと着地は危ない！  
ひざ・腰・首を守る正しい歩行

足首ロックサポーターをつけて  
「カサハラ式・ウォーキング」と  
「ひざ締め屈伸」  
「股関節開脚運動」の実践。

【配布教材】

足首ロックサポーター



カサハラ理論 自分で40歳以上に多く見られる  
未病チェック 「ヘバーデン結節」の特徴



手の第1関節の  
変形や痛み



手の親指付け根の  
骨の出っ張りや痛み



親指がねじれて  
爪が外側を向く



事前  
体験  
できます

### 足裏バランス健康法～カサハラ式「外反内反・浮き指」改善～

- 体験日…3月8日(月)10:30~12:00 ※事前にご予約ください
- 体験料…3,685円(税込)
- 持ち物…素足になれる服装(特典の靴下を履くなど)、筆記用具



足から健康になる

詳細は下記連絡先までお問い合わせください。

※受講料には維持費が含まれています。  
※一部の講座の受講料には着替えや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ありますので、お問い合わせください。  
※お申込み人数によっては、開講中止となる場合がございます。予めご了承ください。  
※ホームページからお申込みいただけます。⇒ [www.chunichi-culture.com/chiryu/](http://www.chunichi-culture.com/chiryu/)

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(550円・税込)が必要です。

申し込み方法  
受講料など

詳しくはQRコード  
または中日文化センターホームページから



知立 中日文化センター

〒472-0045 知立市長瀬町大山 18-1 ギャラリーエピタ知立店 2階

☎0566-82-2772

10:00~19:00(水・土曜は18:00まで、第2-4日曜は15:00まで、第1-3日曜は休)