

リンパ線の刺激&筋力強化大注目!!

わら細工ふじやまの

足中 (あしなか) 作り

日時 7/17(火)10:15～・13:00～

受講料 1.050 円 材料費 750 円



ご予約受付中!!

人気講座につき 10/11(木)開講決定!!

足中 (あしなか) ってな～に?

足半は戦国時代の武者絵にも描かれていますし、昭和30年台に履いて遊んでいたとの話も聞いています。作り方は草鞋(ワラジ)と草履を合わせたものですが、最も特徴的なのが踵部がないことです。鼻緒が前方にあるため、足の指が前縁より前にでるためグリップがきき、しかも踵に余計なものがないため、爪先走りができ動きやすい履物なのです。近年は土踏まずと足の指の付け根部を刺激するため履いているだけでリンパ腺を刺激し、更に踵を上げることでふくらはぎの筋力強化など、ダイエットにも効果があるといわれています。

試足用
足中あります♪

ソシア文化教室
011-572-3616