

## <砂浴+スラックライン体験会 IN 琵琶湖・和邇(わに)浜！>

8/31(土)、9/15(日)、9/28(土) ※10月末頃に琵琶湖東岸にてBBQ&砂浴&SL大会を開催予定

**開催時間** (主催者：小島のビーチ滞在時間) は朝 10 時～お昼 12 時半頃までです  
※開催時間以降は各自の判断・責任で好きな時間まで残って楽しんで下さい

**会場** 琵琶湖・和邇浜 (和邇～真野湖岸緑地) ※JR 湖西線・和邇駅より東へ徒歩 5 分 (別地図参照)

**集合場所** JR 湖西線・和邇駅・改札前 **午前9:30集合** ←集合は駅前です！浜に先に行く場合は主催者に TEL を！

**アクセス**は・・・JR 京都駅 (8:56 発) ⇒ JR 山科駅 (9:02 発) ⇒JR 和邇駅 (9:30 着) / 片道 480 円  
**8:50 に JR 山科駅前ロータリー(ミスト前)に集合出来る方は、主催者の車(軽)に同乗しての移動も可(要交渉)**  
車で来る方は和邇駅前の「スーパー平和堂」の駐車場に車を停めると便利です(何かお店で 1 品購入を！)

なかなか最初は…一人だけで「砂浴」を実践するのは少々勇気が要りますよね。  
また大よそのやり方は判っていても、最初は指導者を受けた方がベターですので、この機会を有効に利用して下さい。  
更に今回は、並行してスラックライン(綱渡り遊び)の体験会も開催しますので、砂浴で毒素を出した後は、体幹を鍛えて更なる健康づくりをしてみませんか？ **参加費(指導料)は…もちろん無料です**  
※スラックラインは京都市内で不定期に練習会を開催中。参加希望者はメールにて直接開催日をお知らせします。  
なお…和邇浜での BBQ は不可です！ **※10月には琵琶湖東岸にて、BBQ 有りの砂浴イベントを開催予定です！**

### <砂浴の持ち物>

**ビーチパラソル** (日差しが強い場合は絶対の必需品です。千円あればホームセンターにて購入可能です)  
**片手鍋** (穴掘りに使います。砂を掘るにはこの大きさがベストです。100 円ショップの物で OK！)  
**水着** (本当はダルダルの木綿の下着の方がベスト 肌＝特に関節部分の露出が多い程、効果があります)  
**ナイロン袋** (パラソルが飛ばないように、砂袋として利用)  
**お茶 or 水** (ちびちびと脱水しないように小まめに飲むのがコツ) **※塩分補給も忘れずに！(梅干しが◎です)**  
**新聞紙** (天気が悪い場合は、新聞紙を身体に巻いてから砂に埋まります)  
その他に・・・上に羽織る服、帽子、手ぬぐい、タオル・・・など普段の海水浴に必要なグッズを持参下さい

### <砂浴の補足>

緑地公園ですので更衣室はありませんが、「移動式の着替えテント」を持参しますので、そこで着替えて下さい  
トイレは簡易式トイレが緑地公園に設置されています  
体に付いた砂は天日で乾かした後、タオルで払えば意外と綺麗に取れます(冷たい湖には入らない事をお勧めします)  
お勧めは…帰りにスーパー銭湯(雄琴なら「あがりゃんせ」、西大津なら「やまとの湯」)に寄り道してご帰宅下さい

### <砂浴の注意点>

夏場の砂は急激に温度が上がり、体温調節が難しいので、初心者はなるべくお昼頃に切り上げる事をお勧めします  
(体温調節が不得意な体質の方が最近増えていますので、無理は禁物です)  
故に初心者の方は、1 回目は 1～2 時間だけ埋まって体の変化の様子をしてみましょう  
**水分補給を小まめにし、不快感が出たら直ぐに砂から出て下さい** **※「身体の気持ち良さ」を判断基準にして下さい**  
(私＝指導者が居る場合は見回りますが、個人で砂浴される場合はこの点には十分に気を付けて下さい)

当日の体調が悪い方は、長時間の砂浴や、全身砂浴は避けましょう(足だけの砂浴でも十分に効果があります)  
妊婦さん、乳幼児でも砂浴は出来ますので、砂浴では特に禁忌症状はありません(程々…にするのがコツです)  
**※頭痛や吐き気を催す方が時々居られますが、これは体内毒素を出そうとする体の好転反応ですのでご心配なく！**  
砂浴の前に自宅で「こんにやく湿布」をしておくとより砂浴効果が出ます  
また、朝の食事は出来れば抜いてきて下さい(砂浴は「断食効果」がありますので、お昼ご飯も軽めにしましょう)

**【中止のケース】** 天気予報で午前中が雨が予想最高気温 22℃度以下の場合は中止します(曇りでも砂浴効果はあります)  
**※参加者の携帯メールアドレスを事前に頂いておりますので、中止の場合は朝7時に一斉メールを送りたいと思います**

参加希望者は小島宛にメールにて予約して下さい( [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com) )

メールの際、「お名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、アクセス方法(車か電車か?)」を必ずお知らせ下さい  
イベント情報は Twitter や Facebook でも告知しますので、ご遠慮なく友達申請して下さい

主催者: こじまカイロ(こじま施術院) / 小島宏和