

# <琵琶湖で 足砂浴&スラックライン体験+ 無農薬野菜のBBQ大会!>

2016年7月2日(土曜日) 午前10時~午後2時頃 ※雨天時は中止

このイベントは「こんなに色々な健康になる方法があるのか〜!」・・・と楽しみながら気づいて頂くユル〜イ集まりです  
「足の砂浴」で・・・毒素を抜きながら全身の皮膚感覚を取り戻す(血管や汗腺を活性化&代謝をUPさせると皮膚感覚が鋭くなる)  
「スラックライン」で・・・頭で考えず、無意識のうちに正しい体幹で立ち&歩きができる感覚を身につける  
「BBQ」で無農薬のお野菜を頂き・・・素材そのものの美味しさを知り、濃い味に慣れた味覚を取り戻す(メインはこのBBQです)  
・・・と言った事を、多くの方と一緒にのんびりと楽しみながら、過ごせば良いな〜と思っております

特に会のルールは有りませんので、各自お好きな方法(踊ったり、瞑想したり・・・)で自然と戯れ、有意義な時間をお過ごし下さい

**会場** 琵琶湖・吉川ビーチ (JR野洲駅より北西へ約11km、車で20分) ※駐車無料・約40台停車可  
グーグルMAPで「野洲市吉川浄水場」と検索した場所の左上の緑地「P」の所です

**現地集合・現地解散** 車の方は・・・吉川ビーチへ直行 電車の方は・・・ラフォーレ琵琶湖に集合※  
※JR湖西線・堅田駅よりピエリ守山経由・ラフォーレ琵琶湖行のバスが9:10、9:40発でありますのでどちらかに乗車下さい

## 当日の予定

9~10時頃 設営作業 テント設営、砂浴用の穴掘り、スラックラインの綱張り、BBQの下準備など  
10時~ 砂浴&スラックラインの体験タイム!  
※砂浴は空腹時にするのがお勧めですので、是非BBQ開始前に楽しんで下さい  
11時半頃~ お野菜たっぷりBBQ大会!  
野菜だけでも十分に身体が喜ぶランチになる事を体感して下さい  
※肉系のものを食べたい方は、各自で持ち込みして頂ければ何を食べてもOKです  
午後からは、適度に食べながら、遊びながら・・・ゆったり各々で自由にお過ごし下さい  
14~15時頃 後片付け開始 & 自由解散 遅くても3時過ぎには撤収をする予定です

## 参加費

BBQの食材・燃料費などの実費を当日の参加人数で折半します(一人2,000円程度になる予定)  
各自でマイ箸&皿&コップなどの食器類と、自分で飲む分のアルコール飲料をご持参下さい  
※お茶と水はこちらでも用意します ※小学生の参加費は半額、乳幼児の参加費は無料にします

## <砂浴体験は・・・>

今回は足だけ砂浴をメインに指導し、体験して頂く予定です(体験したい方は・・・短パン姿になれるようにして下さい)

砂浴は妊婦さん・乳幼児でも出来ますし、特に禁忌症状はありませんが、気持ちがよい時間だけ=程々にするのがコツです  
朝食は出来れば抜くか軽めで済ませて頂き、お腹や背中を温めて(蒔蓐湿布をして)から砂に入ると、更に効果が出ますヨ!

「全身砂浴」をしたい方は・・・主催者が「一人用の着替えテント」を持参しますので、そこで着替えて下さい

**砂浴の持ち物** (各自で以下の物を追加でご用意下さい)

ビーチパラソル (砂の急激な温度上昇や日射病予防に必要です。無ければ・・・大き目の帽子&日傘をご持参下さい)

片手鍋 (穴掘りに使います) 水着 (肌=特に関節部分の露出が多い程、効果があります)

お茶 or 水 ※塩分補給も忘れずに! 新聞紙 (天気が悪い場合は身体に巻いて保温してから砂に埋まります)

日差しが強い日なら・・・日焼け止めグッズ(帽子・手拭い・サングラス・日焼け止めオイル)などご用意下さい

## <スラックラインとは?>

専用の幅5cmのベルト状のラインを木と木の間に張って乗るスポーツ綱渡りです(今回は漆の高さに設置します)

ラインに立つ・歩くだけで、バランス感覚や集中力などを鍛えることができます(腰痛・肩こり改善にも!)

今回の体験会では「左右の足で各々、30秒片足立ち」・・・これができるように挑戦して下さい

因みに・・・事前の自主練習(目をつぶっての片足立ち)をすると、比較的スムーズにラインに乗れるようになりますよ!

**【雨天の場合】** 朝6時発表の滋賀県野洲市の「9~15時」の天気予報が雨でなければ開催します

※参加者の携帯メールアドレスを事前に教えて頂き、中止の場合は朝7時半の時点で一斉メールを送ります

参加希望者は小島宛に必ずメールで参加登録して下さい( [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com) )

「〇〇より 7/2のBBQ大会参加希望」とタイトルに明記の上、「お名前(複数名参加の場合は全員のお名前と、大人・小学生・幼児の区分)、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、会場へのアクセスは車か電車か?」をお知らせ下さい  
沢山の方々のご参加をお待ちしております

主催者: こじま施術院 090-8190-9530 / 小島宏和