

## < 第2回 “砂浴” 体験合宿 IN 伊勢・二見浦 >

2016年 7月9日(土)～ 10日(日) 雨天決行

海水浴場発祥の地“二見浦”のきめ細やかな黒砂の力をお借りして、排毒の高い体に変えませんか？

**集合場所** JR伊勢参宮線・二見浦駅 駅前広場 **午前11:25集合** (※駅前に駐車スペースは沢山あります)

**電車でのアクセス方法** 近鉄 大阪難波駅 (9:20 発) ⇒ 伊勢市駅 (10:56 着) / 片道 3,120 円 (特急料金含む)  
京都駅 (8:45 発) ⇒ 伊勢市駅 (10:54 着) / 片道 3,620 円 (特急料金含む)  
JR 伊勢市駅 (11:17 発) ⇒ 二見浦駅 (11:23 着) / 片道 210 円

**宿泊先** 民宿ヤマト 三重県伊勢市二見町茶屋9-7(JR二見浦駅前) TEL:0596-43-2215 ※浜まで600m徒歩10分  
(風呂トイレ共同の2階全室を貸切り予定 家族参加は個室を優先分配 一人参加は4～5名の大部屋になる場合が有)

**参加費** **10,000円** [宿泊費・BBQ 利用費・食費(昼夜朝 各1回)、砂浴指導代を含む] ※宿迄の交通費は各自別途必要

**<砂浴の持ち物>** ※砂浴中は大きな荷物は宿に置き、貴重品は主催者がまとめて保管します

**ビーチパラソル** (日差しが強い場合は絶対の必需品です 日傘は× ホームセンターにて千円で購入可能です)

**片手鍋** (穴掘りに使います 砂を効率良く掘る為には柄の丈夫な片手鍋が◎ 園芸用の小さいシャベルは×)

**水着** (砂に肌が触れる面積が多いと効果が現れ易くなります 砂を直接肌に触れなく無い方は木綿の服が◎)

**ナイロン袋** (パラソルが飛ばないように、スーパーのレジ袋を砂袋として利用します)

**水筒** (常温の水かお茶を各自ご用意下さい 体が脱水し過ぎないように小まめに飲むのがコツです)

※水分補給だけでなく、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 頭や荷物の敷物としても使用)

**その他** 上着、帽子、手ぬぐい、サングラス、タオル、日焼け止めなど普段の海水浴に必要な品を持参下さい

**<合宿での食事(初日の昼食、2日目の朝食)について>**

初日の昼はバナナ等の軽食、2日目の朝は宿の朝食を頂く予定ですが、各自で食べたい物があれば自由にご持参下さい

※砂浴効果(体の代謝力)を上げる為に内臓の消化作用を抑えたいので、砂浴前の食事は「軽め」がお勧めです

### 【ラフ行程】

1日目 11:25 集合後、宿に移動(徒歩1分) ※早く到着された方は、宿の一階フロントでお待ち下さい  
主催者挨拶、合宿行程の説明、参加者全員の自己紹介、部屋割り発表など  
12:00 昼食(宿で軽食)後、浜へ徒歩移動 ⇒ 砂浴のやり方説明・準備(穴掘り)  
13:00～16:00 砂浴体験・① ※雨天時は宿にて蒟蒻湿布などの自然療法のお手当体験会などに変更  
16:30～18:00 宿にて風呂 & 休憩タイム  
18:30～20:30 夕食:ビーチのBBQ場にてお野菜メインのBBQ大会  
21:00～22:00 希望者のみ指導費+500円で、小島による健康改善のお話&実技指導会を開催します  
2日目 5:00～6:30 伊勢内宮参拝 (参拝希望者のみ、車に分乗して移動)  
7:00～8:00 朝風呂 & 朝食 (砂浴道具以外の荷物をフロントに預け、浜へ徒歩移動)  
8:30～11:30 砂浴体験・② ※雨天時は宿にて自然療法指導や、伊勢市内観光に変更  
11:30～12:30 宿にて着替え・帰宅準備(宿のお風呂を利用して頂きます)  
12:50 宿前にて解散 (JR二見浦駅⇒伊勢市は12:55、13:15、13:34発です)  
※近鉄特急 上本町行(13:32、14:32) 難波行(13:49、14:49) 京都行(15:10、16:10)

※2日目の解散後、小島が借りている三重県名張市の赤目自然農園の自然農の畑に立ち寄り希望の方は、車に分乗して移動(2時間)し、見学や作業(2～3時間)して頂きます(東城百合子講演会基金として別途参加費500円を徴収させていただきます)

★参加希望者は「伊勢 砂浴合宿 参加希望」と言うタイトルで、必ずメールでご予約下さい ( [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com) )

お名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、参加人数、伊勢へのアクセス法(車か電車か?)...をお知らせ下さい

※メール送信後2日以内に返信が無い場合は、一度お電話下さい (申込受付期間は6月末まで・定員25名です)

宿の部屋割りや野菜の再手配が大変なので、キャンセル・追加参加が出た場合は出来るだけ早くご連絡下さい

※「初日だけ砂浴に参加は可能?」や「遅れてBBQからの参加は可能?」と言うような“定形外の参加希望”はご相談下さい

琵琶湖・和邇浜の砂浴体験会(7～9月)もぜひご参加下さい<こじまカイロのHPをご覧ください>

皆さんの Twitter や Facebook でのイベント宣伝を宜しくお願いします( )

主催:こじま施術院 090-8190-9530 / 小島宏和