

## < “砂浴” 体験会 IN 伊勢・二見浦 >

2016年 9月7日(木) 雨天の際は中止(定員は特にナシ)

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、排毒力の高い体作りをしませんか？

**集合場所** JR伊勢参宮線・二見浦駅 駅前広場 **午前9:30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・難波(7:05)⇒大和八木(7:40)⇒伊勢市(8:53) / 片道3,120円(特急料金含)  
※京都6:23発の急行にて大和西大寺で乗り換えれば、大和八木で上記近鉄に乗継可能です  
JR 伊勢市駅(9:20発)⇒二見浦駅(9:28着) / 片道 210円

**開催場所** 二見浦海水浴場 二見浦駅前より600m(徒歩8分)

※車で参加の方は、二見浦駅前に集合の後、浜近くの二見総合駐車場(無料)に駐車し、3分歩いて移動

**参加費** 1,000円 [砂浴指導代として] ※主催者パラソルをレンタル希望の場合はプラス500円(数に限り有り)

<砂浴の持ち物> ※砂浴中の荷物は「自己管理」をお願いします

- 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やすくなります 砂を直接肌に触れなく無い方は木綿の服が◎)
- ナイロン袋・3枚** (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)
- 大型タオル** (パラソルに挟んで日差しカットに使うと◎)
- お茶 or 水** (脱水症状にならないよう、小まめに飲むのがコツです) ※塩分補給(梅干しが◎)も忘れずに!
- 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)
- 日焼け止めグッズ** (砂の照り返しが有るので、帽子・サングラス・手拭い・日焼け止めオイル等で対策して下さい)

<砂浴体験の補足>

- ・開催地は海水浴場ですが、シーズンオフの為に更衣室はありませんので、「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 (ビーチの隣のBBQ場:小松休憩所にて有料で温水シャワーや更衣室を使う事も可能です)
- ・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方が良いので、砂浴前後の食事は「軽め」がお勧めです

<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、初心者はなるべく正午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(=自分の観察が下手な方)が最近増えていますので、無理は禁物です)
- 初心者の方は、無理せず1回目は1~2時間だけ埋まって、まずは体の変化の様子をじっくり観察してみましょう! 何らかの不快感が出たら直ぐに砂から出て仕切り直して下さい ※「身体の気持ち良さ」を判断基準にして下さい
- 当日の体調が優れない場合は、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)
- 砂浴に禁忌症状は特に無く、妊婦さんや乳幼児でも問題なく実践して頂けますので、お子様連れでの参加も歓迎です

【ラフ行程】

- 9:30~10:00 二見浦駅前に集合後、浜へ移動し、砂浴のやり方の説明(穴掘りの指導など)
- 10:00~12:30 **砂浴体験会**
- 12:30~13:00 後片付け・着替えの後、解散 ※13時以降は自己判断・責任で砂浴を継続して頂いて結構です  
※JR二見浦駅発(伊勢市方面行) 12:54、13:15、13:34、14:13、14:39  
※近鉄特急 上本町行(13:32、14:32) 難波行(13:49、14:49) 京都行(15:10、15:36、16:10)

【中止のケース】午前中の予報が雨か、予想最高気温 25℃度以下の場合は中止方向で検討(曇りでも砂浴効果はあり) ※参加者のメールアドレスを事前に頂いておきますので、中止の場合は朝6時半頃に一斉メールを送ります

★参加希望者は「○○より 9/7 伊勢砂浴 参加希望」と言うタイトルで (○○には皆さんの名前を必ず入れて下さい) 右記のホットメール宛にメールにてご予約下さい ( [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com) ) ←このメールからの受信解除も必須で! お名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、参加人数、二見駅へのアクセス法(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、必ずお電話で問い合わせ下さい (申込受付期間は9月5日まで)

琵琶湖・和邇浜での砂浴体験会も開催中より、ぜひこちらへもご参加下さい<詳細は「こじまカイト」のHPをご覧ください>

主催:こじま施術院 090-8190-9530 / 小島宏和