

< 第6回・泊りで“砂浴”体験 IN 伊勢・二見浦 >

2020年 7月11日(土)～12日(日) 雨天決行

海水浴場発祥の地“伊勢二見浦”のきめ細やかな黒砂の力をお借りし、排毒力の高い体作りと一緒に体験しましょう！

集合場所 JR伊勢参宮線・二見浦駅 駅前広場 **午前11:30集合** (※駅前＝宿横に、宿の駐車場有り)

電車でのアクセス方法 近鉄 名古屋駅 (9:25 発) ⇒ 伊勢市駅 (10:40 着) / 片道 2,810 円 (特急代含)
大阪難波駅 (9:20 発) ⇒ 伊勢市駅 (10:56 着) / 片道 3,170 円 (特急代含)
京都駅 (8:45 発) ⇒ 伊勢市駅 (10:54 着) / 片道 3,690 円 (特急代含)
J R 伊勢市駅 (11:20 発) ⇒ 二見浦駅 (11:26 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 家族参加は個室を優先分配 一人参加は4～5名の大部屋になる予定)

参加費 **11,000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かせて頂き、貴重品は主催者がまとめて浜に持参し、保管します

ビーチパラソル (日差しが強い際は絶対の必需品！ 日傘は× ホームセンターで2千円位) ※貸し傘、在り(有料)

片手雪平鍋 (穴掘りに使用 砂を効率良く掘る為、柄の丈夫な500円位の片手鍋が◎ 園芸用小型シャベルは×)

水着 (砂に肌が触れる面積が多いほど砂浴効果は現れやすいです 直接肌に砂が触れた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2～3枚、砂袋として利用) ※主催者より紐の貸出有

水筒 (常温の水かお茶が◎ 脱水しないよう小まめに飲みましょう) ※塩分(梅干し)補給も併せてすれば完璧！

新聞紙 (天気が悪い場合、新聞紙を体に巻いて砂に埋まる 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、夕食、2日目の朝食)について> ※砂浴効果(体の代謝・治癒力)を上げる為に内臓の消化活動を抑えたいので、砂浴前の食事は「軽め」がお勧めです・・・が、以下の食事を3回ご提供します

初日の昼はバナナ等の軽食、夜はお野菜メインのBBQ (アルコールは各自で持込OK) 2日目の朝は旅館の朝定食

[ラフ行程]

1日目 11:30 集合後、宿に移動(駅より徒歩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
軽食を食べつつ、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
12:15 着替えの後、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** ※雨天時は宿にて蒔菴湿布などの自然療法のお手当体験会などを実施
※砂浴は3時間全て埋まる必要はありませんので、各自の体調と相談しつつ早く切り上げてもOK
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 主催者挨拶後、初日解散 ※希望者には個別の健康お話&実技指導を実施(指導費500円)
2日目 5:00～6:00 **伊勢内宮参拝** (参拝希望者のみ4時半にフロントに集合し、車に分乗して移動)
7:00～7:30 朝食(1階ロビー脇の食堂にて、旅館の朝定食)
8:00 砂浴道具以外の荷物をフロントに預け、浜へ徒歩移動(到着後、各自穴掘り)
8:30～11:30 **砂浴体験・②** ※雨天時は宿にて小島流の施術健康指導、夫婦岩・外宮観光に変更
11:30～12:30 宿にてお風呂・着替え・帰宅準備(宿2階のお風呂を利用して頂きます)
12:50 主催者挨拶の後、宿前にて解散 (JR二見浦駅⇒伊勢市は12:54、13:15、13:34 発)
※近鉄特急 上本町行(13:32) 難波行(13:49) 名古屋行(13:54) 京都市行(15:10)

【申込み方法】 必ずメールにてご予約下さい

「◆名前◆より **伊勢砂浴 参加希望**」と言うタイトルで、下記ホットメール宛にご予約下さい
(参加者全員の)名前&年齢、<以下代表者のみ>住所、電話番号、伊勢へのアクセス(車か電車か?)...をお知らせ下さい

※メール送信後3日以内に返信が無い場合はお電話下さい (申込受付期間は6月30日迄・定員20名)

宿の部屋割りやBBQの野菜の再手配が大変なので、キャンセル・追加参加希望は出来るだけ早くご連絡下さい

※2日目(7/12)の午前中だけの砂浴参加(8:25二見浦駅集合・風呂使用&指導料込/参加費1,000円)も受付中!

<砂浴WS開催予定日> 琵琶湖和瀬: 7/23、8/1、8/10、8/20、8/30 神奈川県逗子葉山: 9/12-13