

## ＜第7回・泊りで“砂浴”体験 IN 伊勢・二見浦＞ 7/11 半日参加も OK！

2021年 7月10日(土)～11日(日) 雨天決行 (申込締切 6/30・参加受付人数 15名)

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を一緒に体験しましょう！

※コロナ感染対策の為、大幅に内容・参加者数を変更する可能性がある旨、事前にご了承下さい

総参加者数・車参加者数により、7/10 夜は宿飯→BBQ、7/11 朝は二見浦神社→内宮開門 5 時参拝への変更を検討

**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)

**電車のアクセス方法** 伊勢鉄道・名古屋駅 みえ3号 (9:37 発) ⇒ 二見浦駅 (11:26 着) / 片道 2,210 円 (乗換ナシ)  
近鉄・大阪上本町 (9:13 発) ⇒ 松坂駅・JR 乗換 ⇒ 二見浦駅 (11:26 着) / 片道 3,520 円 (特急代含)  
近鉄・京都駅 (9:15 発) ⇒ 伊勢市駅・JR 乗換 ⇒ 二見浦駅 (11:26 着) / 片道 3,900 円 (特急代含)

**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階の6室を全室貸切 **部屋は2～3名での利用**を予定(個人参加は大部屋で相部屋)

**参加費** **10,000円** [宿泊費(1泊&夜朝2食付)、砂浴指導代、お手当体験費を含む] ※宿迄の交通費は各自別途必要

＜砂浴の持ち物＞ ※砂浴中は、貴重品は主催者が浜でまとめて保管します(部屋管理、宿へ預けるのも OK です)

**ビーチパラソル** 直径 200cm のチルト機能(首折れ)が無いパラソルが◎ (主催者の傘レンタルは 2 日で千円)

**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◎ 園芸シャベルは傘立て用に)

**水着** (砂に肌が触れる面積が多いほど砂浴効果は UP 直接肌に砂が触れたく無い方は木綿・麻の服が◎)

**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) ※主催者よりゴム紐貸出有

**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

＜砂浴前の食事(初日の昼食)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」をお勧めします ※初日の昼は、各自の部屋にてバナナ程度の軽食を各々で摂って下さい

### 【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、各部屋に案内します  
主催者からの「合宿行程の説明」は各部屋にて個別に行い、その間に各々で昼食・着替えを  
12:00 浜へ徒歩移動 ⇒ 浜で全員の顔合わせの後、砂浴のやり方説明、各自穴掘り作業へ  
13:00～16:00 **砂浴体験・①** ※雨天時は宿にて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て、早く切り上げても OK  
16:30 宿にて風呂 & 休憩タイム  
18:00 お手当の体験会(各部屋にて、小石の温石のお手当体験)  
19:00 宿にて**夕食**(1階ロビー脇の食堂にて、旅館の夜定食) ※コロナ収束の場合は浜で BBQ を開催  
20:00 主催者挨拶後、初日解散 ※希望者は各部屋で施術可(千円/20分毎)  
2 日目 4:30 参拝希望者のみフロントに集合し、徒歩にて二見神社へ移動(約 15 分) 4:49 日の出  
7:00 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(浜に到着後、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健康指導や DVD 鑑賞会などを実施  
11:30 宿にてお風呂・着替え・帰宅準備(宿 2 階のお風呂を利用)  
12:50 主催者挨拶の後、解散 (JR 二見浦駅⇒伊勢市は 12:54、13:15、13:34 発)  
※名古屋行みえ 14 号は二見浦駅 13:15 発 / 近鉄特急 上本町行(13:32) 難波行(13:49) 京都行(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、砂浴の経験の有無 …をお知らせ下さい

＜宿泊ナシの半日砂浴の参加について＞

**2日目(7/11)の午前の砂浴**参加希望の方は、**8:25 二見浦駅集合** (シャワー使用&砂浴指導料込/参加費千円)

《半日砂浴 WS 開催日》 琵琶湖和邇: 7/22, 31, 8/9, 15, 28 の 5 回 神奈川県逗子葉山: 9/3～9/5 の 3 日間

主催: こじま施術院 小島宏和 / 090-8190-9530 [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)