

< 日帰り“砂浴”体験会 IN 逗子・葉山御用邸前 >

2020年 9月3日(金) 4日(土) 5日(日) 3日連続で開催 雨天中止(曇り・小雨は開催)

神奈川県・葉山の御用邸前の海水浴場にて、一緒に砂浴体験しませんか？

免疫力の高い体作りの為にも、関東近郊の方々にも砂浴体験をして頂きたいので、ぜひ葉山までお越し下さい
紫外線を適度に浴び、砂土の菌を皮膚に頂き、裸足で歩いて足裏を刺激し、ぼ〜っと過ごす…は体の活性化にとっても有効ですよ！

集合場所 京急バス「葉山」バス停(警察署)の前辺り ※JR&京急の逗子駅前よりバス多数運行有り(片道250円)

集合日時 9/3(金)、9/4(土)、9/5(日) 3日間共に **午前9:00**
※因みに…砂浴は「排毒効果」が高いので、砂浴前の食事＝朝ごはんは「ナシか超軽め」がおススメ

砂浴開催場所 一色海水浴場(葉山御用邸前・小磯の鼻の近く)
逗子駅前の②乗り場から出るバスで「葉山バス停」まで14分 (故に8:30には逗子駅着で)
※車で参加される方は、会場南側の「葉山公園駐車場」(普通車・休日530円)等に駐車
但し緊急事態宣言中は公共駐車場が閉鎖される可能性が大より、公共の交通機関での参加をご検討下さい
今年も海水浴場の「海の家」は、コロナの影響で閉鎖中(公共のトイレは有り)
着替えは「簡易テント」を持参しますので、必用な方はそこで着替えて下さい

参加費 **1,500円** [砂浴指導代・出張費として] (複数回の参加の方は、2日目以降は千円でOK)
※パラソルレンタル(8/24時点で、9/5のみ残り2本貸出可能)希望の方は、1本500円/日

<砂浴の持ち物> ※砂用中の貴重品は、各自のパラソルの中に置いて保管＝自己責任でお願いします
ビーチパラソル 日差しが強い場合は絶対の必需品！ パラソルはチルト(首折れ)機能ナシがお勧め 日傘は×
片手雪平鍋 穴掘りに使用 砂を効率良く掘る為に柄の丈夫な**雪平鍋**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ほど効果が現れ易い 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×2 パラソルが飛ばないように、大き目のレジ袋を砂袋として利用 ★今回は別の傘固定方を指導します
水筒 常温の水かお茶を各自で用意を 体が脱水しないよう、小まめに飲むのがコツ
新聞紙 天気が悪い場合、新聞紙を体に巻いて砂に埋まる 頭置き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

【ラフ行程】

9:00 京急「葉山」バス停前にて集合後、浜へ移動(徒歩5分)
9:10 砂浴の穴掘り・入り方などの指導・説明の後、各自の砂浴準備(各自の穴掘り作業・着替えなど)
10:00～ **砂浴体験** 今回は**3時間を目安**に入ります(各自の体調に合わせ、砂に入る時間は判断して下さい)
※初心者は1～2時間も砂に入れば十分より、無理は絶対にしないこと！
長く入るから効果が有る訳ではなく「気持ち良い＝八分目」で止める事がコツ
午後砂浴は気温&砂温度が高くなり過ぎるのでお勧めしません(砂に座るだけでも十分ですよ)
13:00 帰宅の準備 (浜の穴埋め、着替え) ※健康諸々の相談事が有る方は、この時間にどうぞ！
シャワー施設は無いので、良く砂を乾かし、タオルで砂を落としてから着替えて下さい
14:00頃 片づけ&着替えを終えた方より「現地にて自由解散」
居残り砂浴はOKですが、午後から砂の温度が急激に上がる事が多々有るので、
自己責任で(安全の為に2名以上で)慎重に行ってください **主催者は、毎日14時半頃に撤収予定**

【申込み方法】 ※申込受付期間は**8月31日まで**

「〇〇より 9/3(or 9/4 or 9/5) 葉山砂浴 参加希望」と言うメールタイトルで、**下記ホットメール宛**にご予約下さい

メール本文は、名前、住所、携帯電話番号、砂浴経験値、パラソルの有無、アクセス法(車 or 電車) …をお知らせ下さい
※複数の日数で参加を希望される方はその旨も併記(複数人数で参加する場合は、全員の名前を記載)
※申込メールを送信されて3日過ぎて返信が無い場合、電話で(SMSでもOK)お問い合わせ下さい

【雨天時】開催中止の場合のみ、当日朝(6時頃)に主催者のTwitter・Facebookにて中止告知を出します
Twitterは「@hiroba25」を、Facebookは「小島宏和」で検索し、事前にフォローしておいて下さい

主催：京都・二条こじま施術院 小島宏和 / 090-8190-9530 hiroba25@hotmail.com

★当院の販売品(足半・砂枕セット・砂ふん♪・快眠砂枕セット・小石の温石)は事前の申込で、砂浴WS当日に手渡し販売が可能です