

## < 第8回 ・ 一泊“砂浴”体験 IN 伊勢・二見浦 >

7/10は半日参加もOK!

2022年 7月9日(土)~10日(日) 雨天決行 (申込締切 6/30・参加受付人数 最大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実践しましょう!

※コロナの流布状況により、大幅な内容変更・参加者数制限する可能性がある旨、事前にご了承下さい

**集合場所&時間** JR 伊勢参宮線・二見浦駅 駅前広場 **午前11:30集合** ※駅前に、宿専用の駐車場有り

**アクセス** JR・名古屋駅 みえ3号 (9:37 発) ⇒ 二見浦駅 (11:26 着) / 片道 2,210 円 (乗り換えなし)

近鉄・大阪上本町 (9:23 発) ⇒ 伊勢市駅・JR 乗換 ⇒ 二見浦駅 (11:26 着) / 片道 3,380 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 TEL:0596-43-2215 ※JR二見浦駅・徒歩1分/浜まで600m・徒歩10分  
風呂トイレ共同の2階の1フロア・全6室を貸切 **部屋は2~3名**で利用予定(一人参加は相部屋)

**参加費** **11,000円** [宿泊費(1泊&夜朝2食付)、砂浴指導代、お手当て指導を含む] ※二見浦迄の交通費は各自腹で

<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予定(部屋管理、宿へ預けるのもOK)

**ビーチパラソル** 直径2mのチルト機能(首折れ)が無い傘が◎ (主催者のビーチパラソル・レンタルは2日で千円)

**片手雪平鍋** (穴掘り用 砂を効率良く掘る為、柄の丈夫な約500円の片手鍋が◎ 園芸シャベルは傘柄の穴掘りに)

**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・麻の服を)

**水筒** (常温の水・お茶を、脱水しないよう小まめに飲むのが◎) ※塩分(梅干し)補給も忘れずに

**新聞紙** (気温が低い時に体に巻いて砂に埋まる保温用として 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

※パラソル風対策用「**ゴム紐・ペグ**」は主催者が全員分持参し、無料で貸出します(ビニール袋で**砂重し**を作る必要なし)

<砂浴前の食事について> ※初砂浴前の食事=初日の昼は、バナナ1本程度の軽食で済ませることをお勧め  
砂浴効果(体の代謝・治癒力)を上げる為には、内臓の消化活動を抑えたいので、砂浴前の食事は「軽め」が◎

### 【ラフ行程】

- 1日目 11:30 宿に移動(駅の改札より徒歩1分) ※早く到着された方は、各部屋に案内  
1階ロビーに全員集合して「合宿行程の説明」を行い、その後、各々の部屋で昼食(軽食)&着替え  
12:10 浜へ徒歩移動 ⇒ 主催者より砂浴の穴の掘り方指導 ⇒ 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  
※砂浴は予定の3時間を全て埋まる必要はないので、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 お手当の体験タイム(各部屋にて、小石の温石のお手当体験)  
※小石温石が初体験の方は新品を1セット贈呈し、MY温石持参の方は「ミニ砂枕」1個を贈呈  
19:00 宿にて夕食(1階・食堂にて、旅館の夜定食) ※コロナ収束の場合は18時より浜でBBQに変更  
20:00 主催者挨拶後、初日解散 ※希望があれば、各部屋で通常施術や健康全般の相談可  
2日目 4:30 参拝希望者のみ1階ロビー外に集合し、徒歩にて二見神社へ移動(約15分) 4:48日の出  
※コロナ収束の場合(&車参加者多数の場合)、車に分乗して朝5時の開門に合わせての<内宮参拝>に変更  
7:00 朝食(1階・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前に置いて、浜へ徒歩移動(浜に到着後は、各自で穴掘り)  
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(2階の大浴場を交代で使用)  
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)

### 【申込み方法】

< 名前〇〇より 伊勢砂浴 参加希望 >… というタイトルで、必ず 下記ホットメール宛 にご予約下さい  
メール本文には、1・名前、 2・年齢と性別、 3・住所と(携帯の)電話番号、 4・砂浴経験の有無、  
5・パラソルレンタルの是非、 6・小石温石持参の是非、 7・車か電車どちらでの参加か? …をお知らせ下さい

### <宿泊なし 半日砂浴 について>

2日目(7/10)の午前のみ砂浴参加希望の方は、8:25 二見浦駅前集合 (シャワー使用&砂浴指導料込/参加費1,500円)