

# < 2023年 “砂浴” 半日体験会 @琵琶湖・和邇(わに)浜 >

8/12(土)、8/16(水)、8/26(土)

※各開催日の2週間前よりお申込み下さい

時間 8:40 現地(浜に)集合 / 13時 解散

※8/12のみ8名以上で催行決定

会場 琵琶湖・和邇浜 (和邇~真野湖岸緑地公園) JR 湖西線・和邇駅より東 (琵琶湖) へ徒歩5分・400m

基本現地集合&現地解散です ※別紙「[浜へのアクセス地図](#)」を見て自力で、駅前から浜への徒歩移動して下さい

JRのアクセスは・・・京都発⇒和邇着 (7:24⇒8:00 / ◎7:57⇒8:32 / 8:18⇒8:49) / 片道510円

車の方は・・・駅前から北東へ400m、和邇漁港前の「中浜湖岸緑地駐車場」(無料)に駐車し、南へ400m徒歩移動

参加費 **3,000円** ※昨シーズンの砂浴WSに参加の方は2千円/今シーズン2回目以降の参加の方は千円

当日の流れ 浜掃除の後、9時~穴掘り指導・各自の穴掘り ⇒ 9時半~12時 砂浴体験 ⇒ 後片付けの後13時解散

## <砂浴の持ち物>

**ビーチパラソル** (日差しが強い夏は絶対の必需品! 直径2mで首が曲がらない=チルト機能ナシがお勧め 日傘はX)

※1回500円にて、主催者のパラソルのレンタルも可能 (必ず事前にご予約を)

※パラソル固定用の「ゴム紐&ペグ×各3」は無料で貸し出します (購入は、ハンマー付で1セット500円)

**片手鍋** (穴掘りに使用 砂を効率良く掘る為には柄が丈夫な雪平鍋が◎ 園芸用シャベルはX) **200円で貸出可**

**水着** (砂に肌が触れる面積が多いと効果が現れ易い傾向 砂を直接肌に触れたく無い方は木綿の服が◎)

**お茶 or 水** (脱水しないよう、小まめに水分補給を) ※塩分補給 (梅干しが◎) も大切です

**大型タオル** (砂落としの他に、パラソルに挟んで日差しカットに使うと◎)

**新聞紙** (頭や荷物の敷物として使用 寒さを感じる際には体に巻いて砂に埋まるが、無理はしない事)

その他、ビーチサンダル・帽子・サングラス・手拭い・日焼け止めオイル…などを各自で対策、持参下さい

## <砂浴の補足>

開催地は「緑地公園」より更衣室はありません 「移動式の着替えテント」を持参するので、そこで着替えて下さい  
トイレは簡易式トイレが緑地公園に設置されています (簡易トイレが嫌な方は、駅前の平和堂へ)

体に付いた砂は天日で乾かした後、タオルで払えば綺麗に取れます (毛穴が閉じるので湖が冷たい時は入らないように)  
温泉 (近江舞子「比良とびあ」¥620、ピエリ守山「水春」¥1050、雄琴「あがりゃんせ」¥1650) で温まるのも◎

## <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、初心者に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)

故に初心者の方は、1回目は1~2時間だけ埋まって、まずは自分の体の変化の様子をじっくり観察しましょう!

**水分補給を小まめにし、不快感が出たら直ぐに砂から出て下さい** ※「体の気持ち良さ」を判断基準にして下さい

当日の体調が悪い方は、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 (無理せず、ほどほどにするのがコツです)

※頭痛や吐き気を催す方が時々居られますが、これは体内毒素を出そうとする体の好転反応ですのでご心配なく!

砂浴前にご自宅で、肝臓・腎臓に温めるお手当 (当院の小石の温石がお勧め) をすると、砂浴効果が現れ易くなります  
また、朝の食事は出来れば抜いて下さい (砂浴は「断食効果」がありますので、お昼ご飯も軽めにしましょう)

【中止のケース】 午前中の天気予報が雨か、正午の予想気温が 25°C度以下 の場合は中止です (曇りでも砂浴効果は有り)

※中止の場合は参加登録者には朝7時に一斉メールを送信します Twitter (@hiroba25) でも中止告知します

参加希望者は「●なまえ●より ○月○日 砂浴参加希望」と言うタイトルで、下記メール宛てに、ご予約下さい

名前と共に、住所、スマホの電話番号、同行者全員の名前、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日を過ぎて返信が無い場合はお電話下さい (開催日直前の参加希望は、先ず電話連絡を)

★上記開催日以外での砂浴指導の開催依頼は、4名以上で個別対応しますので、ご相談を

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

BIWAKO 高島・砂浴の家での砂浴WS開催は、1~5名での個人グループのみ対応より、希望日を提示してご相談下さい