

<砂浴体験会 IN 葉山 2023> 3日連続開催

9月2日(土) 3日(日) 4日(月) 雨天中止(但し、小雨でも 25°C以上なら開催)

神奈川県・葉山御用邸近くの海水浴場にて、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…は体の活性化にとても有効です

開催日時 9/3(土)、9/4(日)、9/5(月) 3日間共に **9:00~13:30** (砂浴実施は約3時間)

集合場所 京急バス「三ヶ丘」バス停(県立美術館・葉山館)前 → 西に50mの信号機(横断歩道)に **9時集合**
※JR 逗子駅③乗り場、京急逗子葉山駅南口②乗り場より「逗12」に乗車(15分毎運行)で14-16分(260円)

砂浴開催場所 一色海水浴場(県立美術館・葉山館 裏手の砂浜 / 集合場所より南へ徒歩1分)
公衆トイレは、200m南側に有、着替えは「簡易テント」持参より、その中で行って下さい
※車の方は、砂浴場所から西へ徒歩5分の公営「三ヶ岡駐車場」(休日千円・25台)の駐車がお勧め
※昨年と同じ場所で開催予定より、昨年参加された方は、現地(砂浜)へ直集合でもOK

参加費 **3,500円** [砂浴指導代・出張費含む] (複数回参加の方は2日目以降1,500円、昨年に参加の方は初回2,500円)
※パラソルをレンタル希望の方は、1本500円/日 (但し、1日9本限定)

<砂浴の持ち物> ※砂用中の貴重品管理は、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 日傘は小さく×
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◎ 園芸用の小シャベルは効率が悪く×
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◎
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(梅干しもおススメ)
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の持参を
※砂浴は「排毒効果」が高いので、砂浴前後の食事は、「ナシにするか、超軽め」がおススメ
※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(ビニール袋で砂重しを作る必要ナシ・購入も可)

【ラフ行程】

9:00 京急バス「三ヶ丘」バス停 付近にて集合後、浜へ移動(徒歩1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時間を目安に砂に入って頂きます(体調に合わせ、砂に入る時間は各自で判断を)
※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=七~八分目」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(木陰で砂に座るだけでも十分)
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、この時間に遠慮なくどうぞ!
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
13:30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も有るので、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時頃には撤収予定**

【申込み方法】

「〇〇より 9/2 (or 9/3 or 9/4) 葉山砂浴 参加希望」と言うメールタイトルで、**※申込受付期間は8月30日まで** 下記メール宛に予約下さい

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、現地アクセス法(車 or バス) …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)

【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 kojima.chiro@gmail.com

★葉山砂浴開催支援のクラウドファンディング商品も有り☑ 通販サイト【STORES】にて「砂枕」と検索して下さい
★当イベントは参加者20名(CFや貸傘代含め計6万円)以上で催行決定となるWSより、沢山の方の参加・協力をお待ちしており☑