

## <2024年“砂浴”半日体験会 @琵琶湖・和邇(わに)浜>

和邇浜：7/13(土)、21(日)、29(月)、8/6(火)、12(月祝)、18(日)、24(土)、30(金) 計8回  
※各開催日の約2週間前より、メールにてお申込み頂くようご協力下さい＝早過ぎる予約はご遠慮下さい

開催時間&募集人数 朝9時 現地(浜)集合 /13時頃解散 定員12名/回 (6名以上で貸切開催可)

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

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、駅前から浜へ徒歩移動にご協力ください

JRの土日ダイヤは…京都発⇒和邇着 (7:49⇒8:17/8:12⇒8:46/8:42⇒9:10) 平日は8:49着/ 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 4,000円 (2回目3千円、3回目以降2千円) ※昨季に当院の砂浴WSに参加の方は初回3千円/2回目以降2千円

※参加費に砂浴に必要な道具(パラソル、穴掘り用鍋、シャベル、傘固定道具=ゴム紐・杭・ハンマー)のレンタル代を含む  
道具類を購入=当院から買取をしたい方は、対応しますので、事前にその旨をお申し付けください

当日の流れ 9時~浜掃除の後、穴掘り指導・各自の穴掘り ⇒ 10~12時半 砂浴体験 ⇒ 後片付けの後 13時頃解散

<砂浴WSの持ち物> ※上記した通り、砂浴の道具は全て貸出しをします

水着 (砂に肌が触れる面積が多いと効果が現れ易い傾向 砂が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

タオル (砂落とし用としての他に、日差しが強い日は、バスタオルを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 少し寒さを感じる際には、体に巻いて砂に埋まるが、決して無理はしない事)

ビーチサンダル (砂浜で歩く用は勿論、砂浴中の「目印」としても使いますので、必ずご持参下さい)

その他、 帽子・サングラス・手拭い・日焼け止めオイル…などを各自で日焼け&暑さ対策品を持参下さい

### <砂浴の補足>

開催地は「緑地公園」より更衣室などはなく、「移動式の着替えテント」を持参しますので、テント内で着替えて下さい  
トイレは簡易式トイレが緑地公園に設置されています(簡易トイレの使用が嫌な方は、駅前の平和堂か漁港前公衆WC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」¥1090、雄琴「あがりゃんせ」¥1850)で帰りに温まるのも◎

### <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、初心者は欲張らずに短めに終える事をお薦めします

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、予想気温が25℃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(和邇浜)&下記(高島・砂浴の家)の開催日以外での砂浴WS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 小島宏和 / 090-8190-9530 ( [kojima.chiro@gmail.com](mailto:kojima.chiro@gmail.com) )

「2024 砂浴WS」のグループLINEに登録頂いた方は、2回目以降の参加申込はLINEメッセージのみで参加OKです

BIWAKO 高島・砂浴の家での砂浴WSは…7/17(水)、25(木)、8/3(土)、9(金)、15(木)、21(水)、27(火) の計7回 初回5千円

定員8名(4名以上で貸切可) 砂浴体験は2~4時間、砂浴終了後は砂浴の家にて日暮れ迄休憩可(田畑体験も可)