

# <2024年“砂浴”体験会 @BIWAKO高島・砂浴の家>

8月は計4回 8/3(土)、9(金)、15(木)、26(月) ※当初予定の21(水)、27(火)はナシ  
※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

集合時間&募集人数 朝9時 定員8名/回(4名以上で貸切開催可)

集合場所 BIWAKO 高島・砂浴の家(住所:滋賀県高島市永田1-20) ※GoogleMAPで検索を

車の方:京都市内から車で60-70分(朝は渋滞しますので早めにお越し下さい) 敷地内や庭前に5-6台駐車可能

電車の方:JR湖西線・近江高島駅(京都駅より新快速で38分 平日8:58、土日8:54着)より車で送迎し(車で駅より5分)

砂浴会場 砂浴の家より徒歩3~4分の、萩の浜~近江白浜の間のプライベートビーチ(湖岸公園)  
※遠浅のビーチより、小さなお子様連れでも安心してご参加下さい(念の為に浮き輪やライフジャケットはご持参下さい)

参加費 5,000円 ※参加費は「砂浴の家の維持管理費」として運用させて頂きます  
※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

当日の流れ 9時~移動後、穴掘り指導・各自の穴掘り ⇒ 10時半~12時半 砂浴体験 ⇒ 後片付けの後 13時半解散  
※砂浴時間の延長は勿論、ゆっくりと休憩し、自然農の田畑の体験などとして、夜まで滞在して頂く事もOK(宿泊も要相談で)

## <砂浴WSの持ち物>

水着 (砂に肌が触れる面積が多いと砂効果が現れやすいです 砂が直接肌に触れたく無い方は、木綿・麻の服が◎)  
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&暑さ対策品をご持参下さい

## <着替え&トイレについて>

砂浴をする浜には、更衣室やトイレは有りません(日よけも何も無い、単なる浜です)  
着替えは、砂浴の家の更衣室をご利用下さい(土足や砂が体付いたママ、部屋に入って頂けるようにしています)  
砂浴の家のバイオトイレ(ウォシュレット付き)か、浜から南へ徒歩5分の公衆トイレをご利用下さい

## <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、初心者には「短め」に砂浴を切り上げる事をお勧めします  
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  
砂浴の直後、湖に入る事はOKですが、水温が冷たい時は毛穴が閉じて毒素が出辛くなるので、長時間は入らない方が◎

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(高島・砂浴の家)&下記(和邇浜)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

和邇浜での砂浴WSは…8/6(火)、12(月祝)、18(日)、24(土)、28(水)の計5回 初回4千円  
定員12名(6名以上で貸切可) 9時集合、10時半-12時半砂浴、13時解散 ※午後を高島の田畑体験希望も対応可