

< 2024 砂浴体験会 IN 葉山 >

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？ (9/9は辻堂海浜公園にても開催し☑)

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く、京都から出張指導しに伺います
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 9/7(土)、9/8(日) 2日間共に **9:00~13:30** (砂浴実施は約3時間) ※9/9は辻堂で開催

集合場所 京急バス「三ヶ下海岸」バス停下車 → 東へ100mの「三ヶ岡駐車場」奥の自販機前に **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)

開催場所 一色海水浴場 (県立美術館・葉山館 裏手の砂浜 / 集合場所より階段を降り、浜沿い徒歩2分)

公衆トイレは、250m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、集合場所の公営「三ヶ岡駐車場 (コインパーキング)」(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)へ直接集合でもOK

参加費 **4,000円** [砂浴指導代・出張費含む] (2日目3千円、3日目2千円、昨年に参加の方は、初日3千円、2日目2千円)
※パラソルレンタル代は1本500円 (但し、**パラソル貸出は1日12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×
- 片手鍋** 穴掘りに使用 砂を効率良く掘る為に柄の丈夫な(イオンの) **ガス火アルミ行平鍋** (¥548) がお勧め
- 水着** 砂に肌が触れる面積が多いと砂効果が現れ易い 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
- 人工芝** ジョイント人工芝 30cm…で検索して出てくる硬いタイプ (100円ショップにも有) 枕として使用
- その他** **ビーチサンダル**、帽子、手ぬぐい、サングラス、タオル、日焼け止めなど、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、軽め」がおススメ
※パラソル風対策用「**ゴム紐・ペグ**」などは主催者が全員分持参し無料で貸出 (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) ※場所が判る方は浜へ直接来て下さい
- 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、無理は絶対にしなさい!
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(日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「自由解散」 ※**時間が有る方は、駐車場までの荷物運びにご協力下さい**
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時迄には撤収予定**

【申込み方法】 各日16名を上限に募集します (三日間で **25名以上**参加で催行確定) ※申込受付期間は**9月3日まで**
「〇名前〇より **9/7 or 9/8 葉山砂浴WS 参加希望**」と言うメールタイトルで、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(辻堂を含む)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

「2024 砂浴WS」のグループLINEに登録頂いた方は、LINEにて中止の旨をお知らせし☑(当日の緊急連絡はLINE利用下さい)

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・辻堂砂浴WS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」で検索を