

< 2024 砂浴体験会 IN 辻堂海浜公園 >

雨天中止(但し、小雨でも **25°C以上**なら開催)

神奈川県の辻堂海浜公園の砂浜にて、一緒に砂浴体験しませんか？ (9/7-8 は葉山にて開催)

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 9/9(月) **9:00~13:30** (砂浴実施は約3時間)

開催場所 辻堂海浜公園前・しょうなんの森前の海岸 (バス停より徒歩8分、西口トイレより徒歩4分南へ300m)

集合場所 JR&バスの方は…神奈川中央交通バス「辻堂海浜公園入口」バス停前に **8:55集合**
※JR 東海道本線・辻堂駅 南口②バス乗り場より「辻03」辻堂団地行(8:47 発⇒8:52 着)で220円

車の方は…辻堂海浜公園・西駐車場(301台・¥1,250/日) Pの奥の「西口トイレ」前に **9:00集合**

参加費 **4,000円** [砂浴指導代・出張費含む] (今季の葉山砂浴に参加の方は割引有:2日目は千円引、3日目は2千円引)
※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】

8:55 「海浜公園入口」バス停 ⇒ (徒歩4分) 9:00 「P西口トイレ」と2カ所で集合後、浜へ移動 (徒歩4分)

※バス停より往復路共に、パラソル等の砂浴WSの荷物運搬にご協力下さい

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**いこと!** 長く砂に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、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) ※健康諸々の相談事が有る方は、この時間に遠慮なくどうぞ!

※シャワー施設は東駐車場側に有りますが、良く砂を乾かして (体を水洗いせず) タオルで砂を落とすだけ=全身に土壌菌を保菌した状態で帰る事をお勧めします **着替えは「簡易テント」**を持参予定ですが、風が強い場合は公衆トイレをご活用下さい

13:30頃 片づけ&着替えを終えた方より「自由解散」 ※帰りのバス停(13:42 発)までの荷物運搬もご協力下さい

居残り砂浴はOKですが、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、14時迄には撤収予定**

【申込み方法】 **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 9/9 辻堂砂浴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(葉山を含む)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~半迄)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