

＜砂浴+スラックライン体験会 IN 琵琶湖・和邇(わに)浜！＞

9月8日(土曜日) & 9月23日(日曜日)

開催時間 (主催者：小島のビーチ滞在時間) は朝9時半頃～お昼1時頃です
※午後1時以降は各自の判断・責任で好きな時間まで残って楽しんで下さい

会場 琵琶湖・和邇浜 (和邇～真野湖岸緑地) ※JR 湖西線・和邇駅より東へ徒歩5分 (別地図参照)

集合場所 JR 湖西線・和邇駅 駅前ロータリー広場に **午前9時集合**

アクセスは・・・JR 京都駅 (8:17 発) ⇒ JR 山科駅 (8:25 発) ⇒ JR 和邇駅 (8:50 着) / 片道 440 円
※私がおもし JR で会場に向かう場合はコレに乗りますが・・・基本は車で移動します。
もし、8:10 に JR 山科駅前の「松屋」の前に集合出来る方は、私の車に同乗して一緒に移動しましょう！
車でお越しの方は和邇駅前の「スーパー平和堂」の駐車場に車を停めると便利です (私も利用します)

なかなか最初は一人で「砂浴」を実践するのは少々の勇気が要ります。
また大よそのやり方は判っていても、最初は指導者が居た方がベターですので、この機会を有効に利用して下さい。
更に今回は、並行してスラックライン (綱渡り遊び) の体験会も開催しますので、砂浴で毒素を出した後は、体幹を鍛えて更なる健康づくりをしてみませんか？ **参加費(指導料)は・・・もちろん無料です**
※スラックラインは京都市内に定期的に練習会を開催中。参加希望者はご連絡下さい(メールにて開催日をお知らせします)
なお和邇浜では BBQ は不可です！ **※10/21(日)には琵琶湖東岸にて、砂浴+BBQ のイベントを開催します！**

＜砂浴の持ち物＞

ビーチパラソル (日差しが強い場合は絶対の必需品です。 千円あればホームセンターにて購入可能です)
片手鍋 (穴掘りに使います。砂を掘るにはこの大きさがベストです。100円ショップの物でOK！)
水着 (本当はダルダルの木綿の下着の方がベスト 肌＝特に関節部分の露出が多い程、効果があります)
ナイロン袋 (パラソルが飛ばないように、砂袋として利用)
お茶 or 水 (ちびちびと脱水しないように小まめに飲むのがコツ) **※塩分補給も忘れずに！ (梅干しが◎です)**
新聞紙 (天気が悪い場合は、新聞紙を身体に巻いてから砂に埋まります)
その他に・・・上に羽織る服、帽子、手ぬぐい、タオル・・・など普段の海水浴に必要なグッズを持参下さい

＜砂浴の補足＞

緑地公園ですので更衣室はありませんが、「移動式の着替えテント」を持参しますので、そこで着替えて下さい
トイレは簡易式トイレが緑地公園に設置されています
体に付いた砂は天日で乾かした後、タオルで払えば意外と綺麗に取れます (冷たい湖には入らない事をお勧めします)
お勧めは・・・帰りにスーパー銭湯 (雄琴なら「あがりゃんせ」、西大津なら「やまとの湯」) に寄り道してご帰宅下さい

＜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、なるべく最初はお昼頃には切り上げる事をお勧めします
(体温調節が不得意な体質の方が最近増えていますので、無理は禁物です)
初心者の方は、1回目は1～2時間だけ埋まって体の変化の様子を見てみましょう
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ください **※「気持良さ」を判断基準にして下さい**
(私＝指導者が居る場合は見回りますが、個人で砂浴される場合はこの点には十分に気を付けて下さい)

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)
妊婦さん、乳幼児でも砂浴は出来ますので、砂浴では特に禁忌症状はありません (程々…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！
砂浴の前に自宅で「こんにやく湿布」をしておくことより砂浴効果が出ます
また、朝の食事は出来れば抜いてきて下さい (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)

【雨天の場合】 日中の天気予報が雨でなければ、開催する予定です (曇りでも砂浴効果はあります)
※参加者の携帯メールアドレスを事前に頂いておきますので、中止の場合は朝7時に一斉メールを送りたいと思います

参加希望者は小島宛にメールにて予約して下さい(hiroba25@hotmail.com)

メールの際には、「お名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、現地へのアクセス方法」を必ずお知らせ下さい
主催者：こじまカイロプラクティック／小島宏和