

<2012年 砂浴体験会INアジュール舞子>

1回目：7月15日(日曜日)

2回目：8月2日(木曜日)

3回目：8月18日(土曜日)

開催時間 (主催者：小島のビーチ滞在時間) は朝9時半～お昼12時頃です

※12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

場所 アジュール舞子 (明石大橋の下のビーチ)

※JR舞子駅より徒歩10分、ビーチ見張り台「2番」の奥側の予定

アクセスは・・・私の場合を一応ご紹介

新快速に乗車してJR山科駅(7:52発)⇒JR京都駅(7:59発)⇒JR三宮(8:52着)

三ノ宮駅にて普通列車に乗換え(8:54発)⇒舞子駅(9:18着)です。

(8/2は平日ダイヤより、JR山科駅(7:46発)⇒舞子駅(9:15着)を利用予定です)

集合時間&場所 JR舞子駅の改札を出た所に、9:20に集合 その後、一緒にビーチまで歩きましょう!

※アジュール舞子の駐車場は、ビーチの目の前に有ります(普通車1時間200円)

車でお越しの方は「公園管理事務所」の前(ビーチのゲート入り口)に9:30に集合して下さい

参加費(指導料)は・・・もちろん無料です!

<主催者より一言>

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。また、同じ自然療法に興味のある方々とお会いしてお話をする事で、そこから新しい活動が広がれば・・・と主催者としては期待しております。

<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)

※ビーチでもレンタルは可能ですが千円します。千円あればホームセンターにて新品が買えますよ!

片手鍋 (スコップ代わりに使います。100円ショップの物で良いので柄の強いものを選んで下さい)

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、効果大です)

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)

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・・・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

<補足>

7/2～8/18の間は更衣室(無料)・ロッカー(有料)・ホットシャワー(有料)が完備されています

無料の水シャワーは有りますが、砂浴後は折角開いた毛穴を閉じさせない為に、ホットシャワーを利用されない方はタオルで身体の砂だけ払って帰って下さい

故に、砂浴後に海に入るのもNGですので、海に入るなら砂浴前にしましょう!

<注意点>

夏場の砂は急激に温度が上がります、体温調節が難しいので、初心者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)

1回目は2時間程度、埋まっていれば十分でしょう(私もお昼の1時前には退散する予定です)

水分補給を小まめにし、不快感が出てきたら直ぐに砂から出て下さい

(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(足だけの砂浴でも効果はあります)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)砂浴の前に自宅で「こんにやく湿布」をしておくとより効果が出ます

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て下さい)

【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) ※各開催日の前日まで受付します

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」を必ずお知らせ下さい

折り返し、主催者の携帯電話&メールをお知らせします

主催者：こじまカイロプラクティック / 小島宏和