

## 砂浴健康会のご案内< J K A 近畿地区 >

### 「砂浴健康法」

砂浴は海の砂に3時間以上埋まることで新陳代謝を促し、体毒を外に出せるという健康法です。青い空の下、波の音を聞きながら砂に埋まって、陽の気を取り入れ、陰の症状を改善します。

### 「健康自立初めの一步」

自分で自分の入る穴を、気持ちよく3時間くつろげるように掘りましょう！

心地よいクリーニングシート型の穴の掘り方をご指導します。

(ご自身で掘れない方は、以下の通り J K A 近畿地区会員が代行しますので、ご心配なく)。

### 【昨年度の開催風景】



“関西の湘南海岸”とも呼ばれるお洒落なロケーションの須磨海岸にて水平線を眺め乍ら潮風に癒される一時を是非御堪能下さい。ご家族・ご友人の参加歓迎！みんなでリフレッシュして楽しく語らしましょう！

<開催日時> 9月2日(土) 13:00~

<スケジュール>

13:00~集合 シーパル須磨ロビー

(J R 須磨海浜公園にて下車し、改札を右に出て国道つきあたり右側の水族館の前のその先。徒歩約8分) 水着になる前に貴重品はフロントへ、シャワー室で着替えて荷物はロッカーへ

14:00~須磨海水浴場にて順次穴を掘り砂浴を堪能ください。

17:00~シーパル須磨の館外ホースで足の砂を落として、シャワー室で体の砂を落としてください。

その後11階の大浴場へ行き、おくつろぎください。

18:00~シーパル須磨2階「漁(すなど)」にて行なう懇親会で大いに語らしましょう。

<参加費>

砂浴→無料

懇親会→18:00より 蝸尽くし御膳1900+大浴場入浴料540=¥2,440.-

※バスタオル、フェイスタオル、込み

※飲料代別 (ビール中瓶¥620、日本酒・グラスワイン¥570、ウイスキー¥520)

<持ち物>

海水浴をするような準備をしてください。スコップは J K A (坪井・正木) で準備します。

水着又はそれに代わる物、日よけの傘(折りたたみ可)、ビーチサンダル、帽子、タオル、少し大判の頭から掛けるタオル、サングラス、水、手荷物用敷き物。

<参加申込>8月24(木)までに 坪井若しくは正木まで 御連絡下さい。

坪井 TEL : 090-4369-5072 FAX : 03-5383-0644

正木 TEL : 090-6205-9004 FAX: 06-7632-4517