

JKAのNPO活動の夏の行事として1年に1回砂浜のきれいな所を選んで実施しています。

ご家族、ご友人、ホームページを見ての方、どなたも参加大歓迎！

砂浴健康法体験会のご案内

NPO法人 日本キネシオン協会 近畿支部

砂浴は海の砂に3時間以上埋まる事で新陳代謝を促し、体毒を外に出せるという健康法です。
砂の中深く埋まって(深いほど陽気が強い)、陽の気を取り入れ、陰の症状を改善します。

- 気持ちよく3時間ほど寛げるように、自分で自分の入る穴を掘りましょう。
- 潮の干満で水が入れ替わる境目あたりに、リクライニングの椅子にもたれるような形に穴を掘ります。
- 水着を着て、頸部は自分の楽な形に整え、肩から下を埋めてもらいます(首にタオルがあると砂が崩れにくい)。
- ペットボトルを手元に置き、水をいっぱい飲みましょう(体液の浄化と入れ替え)。
- DKS療法での事前チェックと事後チェックを行ないます。

日時: **平成30年9月1日(土) 13:00集合**

場所: **林崎海水浴場 ビーチハウス「くま」前の砂浜**

参加費: **無料** JKA会員のボランティア活動です。

その他の費用: **実費負担**

- ・海の家「くま」にて、荷物預かり、温水シャワーと休憩所の使用: ¥1,000(必須)
- ・入浴: 駅向こうにある「天然療養温泉 恵比寿湯」: ¥420
地元で「明石の有馬温泉」と親しまれている良泉です。
- ・夕食: 駅向こうにある「生簀料理 一休」078-922-8322
漁師の人が持ってくるので新鮮です！寿司定食¥1,000(酢の物と吸い物付き)、刺身盛り合わせ¥1,300と¥1,600 など

各人で用意する物

水着、日傘(普通の傘でもOK)、**水**(1~1.5ℓ)、**タオル、バスタオル、帽子**(バスタオルを上にかけて置くと風で飛ばない)、**ビーチサンダル、サングラス、日焼け止め、など**

駐車場: **¥1,000/日** 近隣の民間駐車場

交通: **大阪駅→林崎松江海岸駅** 片道¥1,110 所要時間 51分 乗り換え 1回

〈参考時間〉JR大阪(神戸線新快速姫路行)5番線発 11:45-(37分)→12:22 明石-(徒歩5分&待ち時間5分)→山陽電鉄明石(姫路行)12:32-(4分)→12:36 林崎松江海岸

道 順: **林崎松江海岸駅から徒歩約 8分**

- ① 駅からまっすぐ歩いて、県道(ローソン横)の横断歩道を渡って左に曲がります。
- ② 「アサオ家電」に向って小道を右折し、直進してガードレールを道なりに進みます。
- ③ 「鉄板焼きの茄子」を左手に直進して、右手にある「魚の供養塔」の先が海岸です。

林崎松江海岸周辺MAP

