

## 砂浴健康法体験会のご案内

NPO 法人キネシオン協会近畿支部

現代社会では生活習慣に於いて有害毒素を体内に溜め込んでいると言われています。砂浴は海の砂に 3 時間以上体を埋める事で新陳代謝を促し体外に毒素を出す（デトックス効果）という健康法です。当協会では下記のとおり砂浴体験会を実施します。

### 記

1 日 時 令和元年 8 月 31 日（土）13:00～16:00（海の家「ビーチくま」に 13 時集合）

2 場 所 林崎松江海水浴場 明石市林崎町 3 丁目  
山陽電鉄「林崎松江海岸」駅（山陽明石駅から二駅）から南へ徒歩 10 分  
（送迎希望者は 12:40 に駅までお迎えに参ります）

3 内 容 砂浴実施前と事後のアームテスト検査を行います。

- (1) 「ビーチくま」にて更衣後検査。
- (2) 海岸の穴に入り、肩から下を砂に埋まる（スタッフが実施）
- (3) 約 3 時間、砂浴を楽しむ。
- (4) 終了後シャワーで砂等を洗い流し更衣。
- (5) 希望者は近くの温泉に入り、懇親会に参加。

4 費 用 「ビーチくま」更衣、シャワー使用料 1000 円  
天然療養温泉 恵美寿湯 420 円 懇親会費 2000 円（飲料別途）

5 持参品

水着・日傘・サングラス・ビーチサンダル・タオル・バスタオル・水（ペットボトル 2 本程度）  
・帽子・日焼け止め

6 その他

送迎希望者は、山陽電鉄「林崎松江海岸」駅へ 12:40 にスタッフが  
お迎えに参ります。

事前にお申し出ください。

7 連絡先

近畿支部長 西谷 仁孝

（にしたに よしたか）

携帯（090-7097-1462）

メール；ninjin.2126@gmail.com

