

第6回

砂浴のおさそい



体より猛烈な毒素がでて薬害も出してくれる健康法です。

- ①穴を掘る
- ②1～3時間そのまま
(水分補給)(汗をふく)
- ③体についた砂を落す
- ④穴を元通りにする
- ⑤シャワー・風呂に入る

【注意】

- 体調に合わせる
- 砂浴中は食事をとらない
- 足をのばす

日時●8月21日(日)

参加費 1,500円

前日が雨の時は、当日晴れでも中止となる場合があります。
砂が乾いていないため、夜7時の天気予報で決定します。

場所●二丈町の海岸 10時鹿家駅前集合

交通●地下鉄～JR唐津行「鹿家(しかか)駅」下車5分

天神から約1時間【博多8:52 天神8:58 姪浜9:11 鹿家:9:57】

休憩所●山口商店しかか海の家 092-326-5598

(シャワー・風呂・ロッカー・着替え・休憩)

【それぞれが用意するもの】

①砂浴

サンダル・綿帽子・タオル・水筒(ペットボトル)
トランクス・下着・海水パンツ
大き目の日傘

②食事・飲み物

お茶・(昼食)おにぎり・梅干し

③風呂用品／バスタオル・着替え・石けん

【青葉の会で準備するもの】

砂を掘るスコップ・シャベル
ビーチパラソル

軍手

園芸用ネット

(パラソルの上に掛けて暑さを和らげる)

ビニールポリ袋

■連絡先

松尾俱子 090-3193-9676

大神恭子 090-4995-6293