

法人会青年部チャリティー事業  
豪雨災害地支援

# テントサウナ

サウナで免疫力を高めよう!!  
熱くなった体を海に飛び込んで  
冷やします。

サウナで汗を流し、水風呂で身体の熱を冷ます温冷交代浴に  
休憩をプラスするのが基本的な入り方。  
時間の目安は、  
サウナ浴8~12分・水風呂1~2分・休憩8~12分程度。  
サウナ→水風呂→休憩を1セットとして考えこれを2~3回繰り返す。  
繰り返すことで、アタマや身体が爽快!

**要予約**

日時：令和3年11月14日(日曜日)10時  
会場：石田町 大浜海水浴場  
料金：2,000円 チャリティー代1,000円  
サウナ・シャワー・休憩椅子代1,000円

持ち物：海水浴の格好とタオル  
(あればポンチョ)

※皆様からお預かりしたチャリティー費はすべて豪雨被災地支援に届けられます。

主催 (公社)吉岐法人会青年部 連絡先 (公社)吉岐法人会 電話/FAX 0920-47-5880

申し込み書

テントサウナに参加します

氏名	年齢	町名	電話番号