

法人会青年部チャリティー事業

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4年11月6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)

主催 (公社)志岐法人会青年部

連絡先 (公社)志岐法人会 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