

サウナ体験セミナー 報告書



- ・日時：10月28日（月）19時-22時30分
- ・場所：サウナランド浅草
- ・参加人数：加藤先生、リアル参加：9名、
オンライン参加：13名、スタッフ：5名
- ・内容：
 - 19:00 - 19:10 開会の挨拶
主催者挨拶（牛田）
加藤先生のご紹介（黒田）
 - 19:10 - 20:00 座学：サウナの効果と入り方
（講義編）
講師：加藤先生
（講演40分、質疑応答10分）
 - 20:00 - 20:10 着替え
 - 20:10 - 21:40 ととのうサウナ体験（実践編）
 - 21:40 - 22:30 名刺交換、参加者交流



①セミナー内容：

サウナブームの歴史、未病対策としてのサウナの効果、リラックス効果やマインドfulnessのメリットについて学びました。整うとは軽い負荷とリラックスの繰り返しにあり、サウナの正しい入り方や水風呂のポイントも加藤先生が詳しく解説されました。

②サウナ実践編：

参加者は約80分、学んだ知識をもとに無理せずサウナを体験しました。先生への質問も絶えず、サウナ室でのリラックスタイムを楽しみました。

③交流会：

参加者同士がすぐに打ち解け、サウナ愛好者ならではの交流が盛り上がりました。今後の活動への期待も高まり、牛田代表からも継続的な活動を目指す旨の発言がありました。