

2025/3/19 サウナについて

今回は「サウナについて」というテーマでご発表いただきました。

最近はサウナで「ととのう」という言葉をよく耳にすることもあり、興味がある方も多いのではないのでしょうか🔥

サウナの入り方（サウナ室について）

- サウナ室には段差があり、上段ほど温度が高くなる（1段上がると約5℃上がる）
- 5～10分を目安に入る
- 慣れや体調に合わせて決めよう



🏠サウナの入り方について基本から上級編まで丁寧に説明していただきました。

発表者さんのおすすめサウナ紹介のコーナーもあり、大学周辺にも素敵なサウナがたくさんあることが分かりました👀

サウナは色々ルールがあってハードルが高いと思っていましたが、一度入り方が分かれば安心して利用できそうですね🌻

発表者さん、素敵な発表をありがとうございました！！

☆☆次回のコレクション自慢の会☆☆

2025/4/16（水）16:30～18:00

テーマ：大きな建物の話など

☆お楽しみに☆