

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	29	30	31	1 ポイント2倍	2
3	4 休館日	5	6 ポイント2倍	7	8 白露 ポイント2倍	9
10	11 休館日	12	13 ポイント2倍	14	15 ポイント2倍	16
17	18 敬老の日	19 休館日	20 ポイント2倍	21	22 ポイント2倍	23 秋分 秋分の日
24	25 休館日	26 風呂の日 ポイント2倍	27 ポイント2倍	28	29 ポイント2倍	30

◆営業時間

10:00開館
21:00受付締切
22:00閉館

◆利用料金

大人(高校生以上)・・・520円
小人(小・中学生)・・・260円
幼児は無料です。
おむつ使用者は利用出来ません。

◆休日

月曜日
(月曜日が休日の場合は営業、翌日の火曜日が代休となります)

8日 白露

夜中に大気が冷え、草花や木に朝露が宿りはじめる頃。降りた露は光り、白い粒のように見えます。日中の暑さも和らぎはじめ、だんだんと秋の気配が深まっています。

23日 秋分

春分と同じように、昼と夜の長さが同じになる頃。この日を境にだんだんと夜が長くなっていきます。「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、お彼岸が終わると秋の気候へと変わっていきます。

【竜島温泉のお湯の特徴】

泉質は「アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性温泉）」です。pH8.96で、皮脂を乳化して汚れを落としやすくします。メタケイ酸を適度に含み、とろみ効果があります。化粧水に入ったような、ぬるぬる、つるつる作用があり「美肌の湯」と言われています。また、アトピーなどの皮膚炎にも優しく、お肌のお手入れに最適と言われています。当館のようなアルカリの強い温泉は、深部体温が上昇しやすく、長湯をすると湯当たりします。館内掲示の注意事項に従って、健やかに、安全にご入浴ください。

湯温は低めですが、効能が強いため、短時間の入浴で身体がポカポカに温まります。

外湯（露天風呂）は、源泉を加熱し、塩素で滅菌処理後、かけ流しています。内湯は源泉を追加しながら加熱、濾過循環、塩素と紫外線で滅菌処理しています。

外湯も内湯も一切の加水はありません。ぬるめですがしっかり温まる、良質な天然温泉をご堪能下さい。

【トピックス】

・ストレスと腸内環境

3.「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの90%が腸に存在している

脳の神経伝達物質セロトニンは、リラックス、安心感、幸福感をもたらす。セロトニンは、腸に約90%、血液中に約8%、脳内に約2%存在する。

セロトニンは、腸で合成され、その前駆物質が腸内細菌によって脳内に運ばれる。腸内環境が良いと、十分な量の前駆物質が脳へと送られ、セロトニンが増えて、精神状態が安定する。逆に腸内環境が悪いと、セロトニンが足りずにイライラや不安感の原因となる。ストレスが掛かり悪循環が加速する。

4.入浴との相乗効果

入浴で身体を温めることで、腸の動きが高められる。「竜島温泉せせらぎの湯」の温泉は深部体温をより上昇させるので効果てきめんである。軽い運動(グーパー運動)などで腸の動きを促すと、体中の血流が活発となり、長寿につながる。ただし長湯などで湯あたりになると、逆にストレスにつながってしまうので注意が必要です。

