

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
25	26 休館日	27	28 ポイント2倍	29	1 ポイント2倍	2
3	4 休館日	5 啓蟄	6 ポイント2倍	7	8 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 休館日	19	20 春分 ポイント2倍	21	22 ポイント2倍	23
24	25 休館日	26	27	28	29	30
31		集中メンテナンス 臨時休館	風呂の日振替 ポイント4倍		ポイント2倍	

◆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)

5日 啓蟄

啓蟄は、寒い冬のあいだ、土の中で過ごしていたいろいろな虫たちが、穴を啓(ひら)いて地上へ出てくるころ虫やカエルなどの生き物たちが目覚めはじめ、少しずつにぎやかになっていきます。

20日 春分

春分は、桜が咲き、日差しもあたたかく過ごしやすい頃。それから、出会いと別れの季節でもあります。昔の人々にとっても、春分は1年の中で大きな節目となる大切な時期でした。

【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。毎日の清掃後、すべてのお湯を入れ替えています。外湯も内湯も一切の加水はありません。新鮮で良質な天然温泉をご堪能下さい。

【トピックス】

・週2回の「HSP」(ヒートショック 呼吸)入浴法 「HSP」は、HSP入浴法を行った2日後をピークに増加、4日後ぐらいまで増加して、7日後には元に戻る。つまり、HSPを維持するには、HSPが低下するところに再度HSP入浴法を行うことがポイントとなる。この入浴法は自宅のお風呂でも可能だが、竜島温泉せせらぎの湯などの温泉は、効果が倍増する。温泉水は、熱伝導率が良く、真湯に比べ早く温まり、保温効果も高い。末梢血管拡張作用も強くHSPを増やすのに有効に働く。竜島温泉せせらぎの湯の温泉水はご案内の通り深部体温が上昇しやすく、より効果が期待できる。例えば、火曜日にHSP入浴法を行い、2日間あけて金曜日に再度HSP入浴法を行うパターンにする。他の日は、烏の行水や低い湯温でも構わない。HSP入浴法は、ご自宅でも竜島温泉でもできるので、ご自身の都合に合った方法で、週2回ほど実施すると効果的である。ただし、HSP入浴法を連続、または長く続けていると、耐性がついてしまいHSPが増えなくなることもある。HSP入浴法を週2回で3~4ヵ月続けると耐性が現れることが多い。この時は、1~2週間HSP入浴法を中止し間を置くことでリセットできる。 つづく

