

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29 昭和の日	30 休館日	1 ポイント2倍	2	3 憲法記念日 ポイント2倍	4 みどりの日
5 立夏こどもの日	6 振替休日	7 休館日	8 ポイント2倍	9	10 ポイント2倍	11
12	13 休館日	14	15 ポイント2倍	16	17 ポイント2倍	18
19	20 小満 休館日	21	22 ポイント2倍	23	24 ポイント2倍	25
26 風呂の日 ポイント2倍	27 休館日	28	29 ポイント2倍	30	31 ポイント2倍	1

◆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 立夏

暦の上では、この日から夏になります。日差しは強く、草木の緑は濃くなり、少しずつ夏の気配を感じられるようになります。風も心地よく、“爽やか”という言葉がぴったりな季節がやってきます。

20日 小満

一步一步本格的な夏に近づきます。小満は、太陽の光を浴びてあらゆる命が生き生きとかがやきだすころ。日光浴をしながら風にゆれる木々は気持ちよさそうで、どこか嬉しそうです。

【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。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】

つづき  
⑤乳酸の生産が遅れ、疲れにくい体になる 運動による乳酸値の増加を遅らせ、運動中の疲労を防ぐことが実証されている。さらに、運動後の疲労回復が早いことも証明されている。

・自宅でHSP入浴法を実践する 自宅でHSP入浴法を効果的に実践するには、①入浴剤を使用する 温熱効果、保温効果を高める炭酸系、硫酸ナトリウム含有などの入浴剤を使うことで、温浴効果を高められる。②湯舟の蓋などを利用する 蓋などで首元まで覆うと放熱を防ぐのに有効。③浴室の温度を高めておく 湯船にシャワーでお湯を注ぎ、浴室をミストで充満させておくと湯船から出た時の体温の低下を抑える。④入浴30分前に筋カトレーニングをする 入浴前に軽い筋トレをすることで、入浴時の温熱効果を増加させることができる。

竜島温泉せせらぎの湯の最新情報はこちらから



こよみのバックナンバーはこちらから

