

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27 休館日	28	29 ポイント2倍	30	31 ポイント2倍	1
2	3 休館日	4	5 芒種 ポイント2倍	6	7 ポイント2倍	8
9	10 休館日	11	12 ポイント2倍	13	14 ポイント2倍	15
16	17 休館日	18	19 ポイント2倍	20	21 夏至 ポイント2倍	22
23	24 休館日	25 集中メンテナンス 臨時休館	26 風呂の日+水曜 ポイント4倍	27	28 ポイント2倍	29
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)

5日 芒種

そろそろ梅雨入りという時節。実際にはもう梅雨入りしている地域もありますね。かつては芒種のこのころに田植えを始めていました。しっとり長雨の季節到来です。

21日 夏至

一年で、日の出ている時間がいちばん長い日です。暦では真ん中ですが、暑さはこれからさらに増していきます。日の長さや傾きと気温の上昇にはタイムラグが生じるからです。

【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】

・運動でHSPを増やす ①HSPは遅筋に多く含まれている。遅筋を使う有酸素運動を一日30分、2週間続けるとHSPが増加する。②HSPの増加は運動量に比例するが、やり過ぎるとHSPは減少する。HSPが増えれば運動量も増えるという比例関係が実証され、さらにHSP入浴法を加えることでHSPが増量し、各スポーツでのパフォーマンスも向上する。ただし、スポーツトレーニングの実践でのHSP量は3週間後が最大値で、4週間では減少に向かう。つまり、休息の期間も必要となる。

「竜島温泉せせらぎの湯で温活(温浴活動)」 「竜島温泉せせらぎの湯」で心身をリフレッシュ。心も身体も健康を維持して、健やかに長生きしましょう。

- ①竜島温泉に到着したら、健康遊歩道を2周する(約30分)。介護予防の運動器具、関節の動きやストレッチ、筋力など、基礎体力づくりの健康器具が配置されています。(事前に自宅などで運動して、移動の間に身体を休めても良い)。
- ②入館して無料休憩室で30分休憩(無料サーバーのレモン水や梅昆布茶などでビタミンやクエン酸を体内に取り入れる)。
- ③入浴。汗や汚れを洗い流してから浴槽へ。体調を考慮しながら、内湯外湯の交互浴で効果的に身体を温める。週2回のHSP入浴法も実践する。 つづく

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

