

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

◆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)

6日 小暑

梅雨が明け、暑さが日増しに厳しくなるころ。あちこちで元気なセミの鳴き声が聞こえはじめ、サルスベリは鮮やかなピンクの花を咲かせます。

22日 大暑

1年でいちばん暑さが厳しいころです。風鈴の音色に涼やかな風を感じます。土用の丑の日に鰻などをいただくのも、夏を乗り切るための昔ながらの食養生のノウハウです。

【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】

④入浴の時間を利用して、リンパの流れを整えるために、耳の裏、首筋、脇の下のリンパ節を優しく撫でる。土踏まず、膝の裏、太ももの付け根のリンパ節を優しく撫でる。(リンパの位置は、脱衣所洗面台の掲示物で確認してください。)身体の緊張をほぐすため、肩の上下運動、手足のグーパー運動、足首回しをして毛細血管の血の循環を促す。

⑤入浴後は、身体を休めながら、水分補給、ビタミン補給をしっかりする。腸を整えるために、良質な動物性・植物性乳酸菌、ヤクルト、ジョア、R-1、LG21、牛乳などを体内に取り入れる。保平蕪(ほだいらかぶ)や野沢菜などのお漬物からは、良質な食物繊維と植物性乳酸菌が摂取できる。腸活(整腸活動)に最適である。

⑥良質な食事で整腸、身体を整える。「御食事処せせらぎ」では、健康をテーマに食事を提供している。一食15品目以上の地元の食材を使用して調理し、雑穀米も用意している。副菜に、「おからサラダ」や「酢ダイズ」、「薬味たっぷりの冷ヤッコ」を添え、出汁を効かせた豆乳のお汁を加え、一日に必要な食物繊維を一食でとれるように配慮している。

「竜島温泉せせらぎの湯」で温活(温浴活動)して、丈夫な心と体を取り戻しましょう。心も身体も健康で長生き。素敵な人生にしましょう。

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

