

日帰り入浴施設「霞浦の湯」

3月 営業日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	定休日					
8	9	10	11	12	13	14
	定休日					
15	16	17	18	19	20	21
	定休日					
22	23	24	25	26	27	28
	定休日					
29	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4
	定休日					

※混雑時は、お待ちいただく場合がございます。

※やむを得ない事情により、臨時休業となる場合がございます。

【お問合せ】

日帰り入浴施設「霞浦の湯」

029-823-1631

(電話対応14時～20時／月曜定休)

入浴のススメ

【まずかけ湯から】

足首からひざ・腰、手首から腕・肩と、胸から遠い順に10杯程度かけて入浴しましょう。(入浴直後の血圧上昇を防ぎます。)
また、浴槽へ入るマナーとして、体の汚れをしっかりと落とすことも大切です。

【浴槽につかる時は、体を慣らす半身浴】

いきなり全身で入浴するより、まずは半身浴で体を慣らしましょう。(体に泉温や水圧による急激な負担をかけないようにします。)

【上がり湯はしない】

せっかくの薬効成分もシャワーなどで上がり湯をすると効果が薄れます。体を拭くのも水滴をぬぐう程度がおすすめです。

※肌がかぶれやすい方はよく洗い流してください。

【水分補給を十分に】

発汗により体内の水分は少なくなっています。ぬるま湯やスポーツドリンクなどで体をうるおしましょう。

【ゆっくり休む】

入浴中はエネルギーが消費されます。また、血圧も変動するため体調が安定するまで少なくとも30分は休憩をとりましょう。

【入浴営業時間】 14:00～20:00

(最終受付 19:15まで)

【入浴料】

大人(中学生以上) 410円

小人(小学生まで) 210円

3才以下無料

回数券大人(11枚綴り) 4,100円

タオル(販売) 200円

バスタオル(レンタル) 100円