

銭湯の効用

家庭のお風呂より快適な銭湯

心底リラックスでき“元気の源”

精神的な安定と疲労感をやわらげ、さわやかな深いリラックスが得られます。

若返る“湯上がり美人”

身体の機能を高め、老廃物を出し、うれしい美容効果があります。

お風呂場で“自然の爽快感”

温泉は、滝、噴水のまわりや高原、森林の中にいる時と同じ効果があるとされています。
“マイナスイオンがふんだん”



入浴の心得

入浴方法を心得 効果的で快適なお風呂を

半身浴のおすすめ

心臓への負担が少なく、高血圧や心臓の弱い人でも安心です。
ゆっくり何回も入浴すると、血液の循環がよくなり、保温効果もあがります。

半身浴の
3大効果

水圧(心臓への負担)が少ない

血液循環を促進する

保湿効果がある

熱い風呂への入浴にご用心

いきなり熱い湯舟に入ると血液に急激な変化がおき危険です。
お湯を身体全体にかけ、足からゆっくりと湯舟に入りましょう。

長湯に注意

一度に長湯しないで、何回かに小分けして入浴しましょう。“半身浴をおすすめ”

マナーが大切

銭湯は、日本独自の文化 マナーを守り、楽しいお風呂を

身体は、よく洗って入りましょう

みんなで気持ちよい、清潔な風呂に心がけましょう。

まわりの人に気配りを

身体を洗うとき、湯水を使うとき、湯舟に入るとき お互いの気配りが楽しい入浴につながります。

身体は、早めに拭きましょう

湯冷めを防ぐだけでなく、脱衣場の床の濡れを防ぎ 足元のすべりを防止します。

しものせき観光キャンペーン実行委員会

《お問い合わせ》下関市観光政策課 TEL083-231-1350

協力/山口県公衆浴場業生活衛生同業組合 TEL083-223-3739

〔平成24年7月〕

ゆったり気分でリラックス
体もココロも温まる!



下関には、童謡詩人“金子みすゞ”が入ったという銭湯や、演歌歌手“山本譲二”が子供の頃入っていたという銭湯、天然温泉の銭湯や大正5年開業の歴史のある銭湯など実にバラエティに富んだ銭湯があります。

しものせき観光キャンペーンでは大浴場のないホテルや旅館にお泊まりのお客様をこの素晴らしい下関の銭湯へお誘いするキャンペーンを実施中です。旅の疲れを癒しに、是非銭湯へお出かけになりませんか。

入浴料金
大人390円、
小学生150円、
6歳未満80円
(全店共通)

しものせき観光キャンペーン実行委員会

銭湯へ行ってみましょう