

回数券割引販売実施

10月10日&11日「銭湯(1010)の日」

回数券10枚綴り+無料招待券1枚付

大人入浴回数券 11枚で7,150円が **5,850円**

ロイヤル回数券 11枚で9,680円が **7,920円**

※お一人様、限定3冊まで!

2日間限定販売

美福は水質管理を徹底しております

水の管理を徹底している美福は、すべての浴槽の水質検査を毎日4回実施しております。また国の基準に沿った年2回の水質検査も全く問題なくパスしております(店内に掲示)ろ過機は毎日洗浄、配管は安全な薬品による洗浄。

常に大量の新水を補給することで水の劣化を防いでいます。これからも皆さまに安心してご入浴いただける銭湯として地域や家族のふれあいが楽しめる銭湯としてご利用下さい。

※美福のお湯はお客様1人に対して約180~200ℓの水を使用しております。これはお家のバスタブ1杯分に相当いたします。お湯処 美福

サウナの後はオロポいかですか?

オロミンC & イオンウォーター

サウナで失われたビタミンとミネラルをオロポで補給☆

お食事処美福 販売中 300円

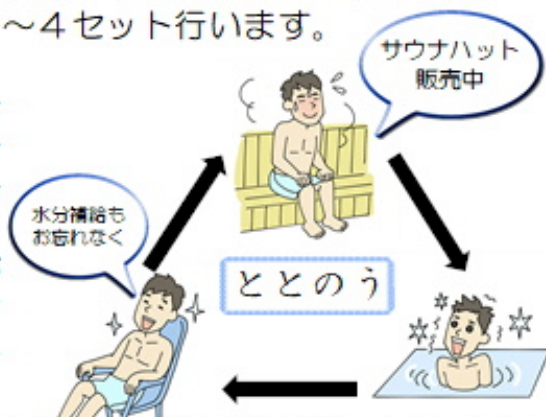


美福がすすめるサウナ術

まずは、サウナの入り方の大まかな流れを説明します。『サウナ⇒水風呂⇒休憩(外気浴)』が基本的です! それぞれの目安の時間は後述しますが、これが基本の1セットです。それを3~4セット行います。

- ①サウナ——7~8分
- ②水風呂——1~2分
- ③休憩——2~4分

※目安としてご自身が気持ちよい時間にて無理なくサウナ浴をお楽しみください



※サウナご利用時は衛生面の観点より必ずバスタオルを巻いてお入り下さい

『ととのう』とは?

サウナに入ると最初は「温かい」という気持ちよさを感じるため、副交感神経が上がりますが、すぐに「熱い」に変わって、交感神経が急上昇します。そして、サウナ室を出ると、いったん元に戻り、水風呂に入る事で再び交感神経が上昇します。このとき、体は日常とは違う過酷な環境に適応するためにアドレナリンを出して興奮状態にあります。しかし、休憩(外気浴)を行うことで、一気に副交感神経が優位になります。

『ととのい』とは、血中には興奮状態の時に出るアドレナリンとノンアドレナリンが半分ほど残っている状態で自律神経は副交感神経が優位のリラックス状態になる『稀有な状況』になることです。

冷水浴後の2分間はアドレナリンが残っているため、この貴重な2分間を存分に味わうには冷水浴後速やかに休憩(外気浴)をすることがとても大切です!

美福のこだわりサウナ

☆ドライ&ウェット方式☆ (オートロウリュ)

①美福のサウナは1分間に1回蒸気を噴霧しておりお肌・髪の毛の乾燥を防いでおります。

②美福のサウナは蒸気の噴霧により発汗を促し無理なく汗をかくことができます。



美福かわら版 特別号

令和6年 10月号

