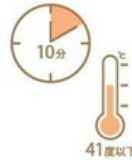


冬の寒い時期はヒートショックの危険性！入浴前の対策してますか？

入浴前に脱衣所
や浴室を暖める



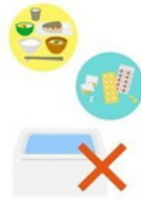
湯温は41度以下、
つかる時間は10分
までを目安に



浴槽から急に
立ち上がらない



食後すぐや飲酒後、
医薬品服用後に
入浴しない



お風呂に入る
際は家族に
ひと声かける



家族は入浴中の
高齢者の動向に
注意する



アスリートも実践！

『温冷交代浴』でリフレッシュ

「温冷交代浴」は近年、その効果が話題になっている入浴法です。文字どおり、お湯と冷水のお風呂を交互に入るといふものです。

当初は、ヨーロッパで温泉療法のひとつとして行われてきたものですが、最近ではアスリートが疲労回復の手段として積極的に用いています。

2013年に、スポーツの筋肉疲労に対する温冷交代浴の大規模な研究が行われ、18もの学術研究を調査し、温冷交代浴を評価した結果が海外で発表されました。

その結果、疲労回復や筋肉痛の緩和などを含む多くの指標で、温冷交代浴が優れているということが明らかになっています。

温冷交代浴は温かいお湯に浸かった後、冷たい水を体にかける、あるいは浸ける、という入浴法です。温かいお湯に浸かると温熱効果によって血管が拡張します。一方、冷たい水に体が触れると、交感神経が刺激されて筋肉が収縮し、血管も収縮します。この血管の拡張と収縮の繰り返しによって血流が改善し、末梢血管の循環やむくみが改善され、体の疲労で発生した炎症物質の減少をもたらすと考えられています。また、自律神経失調症を予防して、冷やした後、より深いリラクゼーション効果があると言われています。



【入浴料金改定のお知らせ】

拝啓 お客様各位に於かれましては益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。平素はお湯処美福をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

さて、昨今のニュースなどでご周知の通り、電気・水道・ガス料金の高騰や人件費・機械設備の修繕費など多種多様に値上がりし高価格で推移しております。弊社におきましても、コストの削減やお取引業者様のご協力など、現状価格の維持に最大努力を行って参りましたが、企業努力により消化できない状況となって参りました。

つきましては、誠に不本意ではございますが、令和8年2月1日より下記の通り入浴料金を改定させていただきます。日頃よりご愛浴の皆様には大変ご負担をお掛けいたしますが諸事情をご理解頂き、これからも『お湯処美福』に変わらぬご愛顧賜りますよう心よりお願い申し上げます。

今後ともサービス向上とお客様に安心してご入浴いただけます様、より一層努力精進する所存でございます。何卒、諸事情をご賢察の上、ご理解とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

敬 具

入浴料改定価格（令和8年2月1日より実施）

大人（中学生以上）	650円 → 680円
中人（小学生以上）	320円 → 340円
小人（小学生以下）	260円 → 280円
ロイヤルコースA(サウナ利用)	900円 → 950円
ロイヤルコースB(追加サウナ料金)	250円 → 270円
貸しタオル料金	80円 → 料金据置
貸しバスタオル料金	170円 → 150円
大人回数券(11枚綴り)	6500円 → 6800円
ロイヤル回数券(11枚綴り)	9000円 → 9500円
シルバー定期券(1カ月)	14500円 → 15500円
シルバー定期券(2カ月)	27000円 → 29000円
シルバー定期券(3カ月)	39500円 → 42500円

お湯処 美福
店主



美福かわら版 特別号

令和8年
2月度

2月イベント

facebook



SNSにて情報配信中

		イベント風呂	催し企画
1	日	生姜の香湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
2	月	檜風呂	
3	火	檜風呂	レディースデイ サ活の日(セルフロウリュ)
4	水	檜風呂	
5	木	檜風呂	アロマの日(サウナ室イベント)
6	金	コラーゲン	
7	土	コラーゲン	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
8	日	コラーゲン	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
9	月	竹炭湯	
10	火	竹炭湯	ウイヒタの日(サウナ室イベント)
11	水	竹炭湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
12	木	竹炭湯	
13	金	よもぎ湯	サ活の日(セルフロウリュ)
14	土	よもぎ湯	バレンタイン ロウリュサービス(サウナ室)
15	日	よもぎ湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
16	月	檜風呂	
17	火	檜風呂	
18	水	檜風呂	メンズデイ サ活の日(セルフロウリュ)
19	木	檜風呂	
20	金	松の香り湯	ウイヒタの日(サウナ室イベント)
21	土	松の香り湯	お子様サービスデイロウリュサービス(サウナ室)
22	日	松の香り湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
23	月	竹炭湯	サ活の日(セルフロウリュ)
24	火	竹炭湯	
25	水	竹炭湯	アロマの日(サウナ室イベント)
26	木	竹炭湯	「風呂の日」
27	金	陳皮の湯	
28	土	陳皮の湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)

レディースDAY



毎月第1火曜日は女性限定イベント
レディースDAY (祝日の場合は翌週)
ご入浴頂きました女性のお客様に素敵な粗品をプレゼント致します♪
※大人・ロイヤルのお客様限定

メンズDAY



毎月第3もしくは第4水曜日は
男性限定イベント『メンズDAY』
ご入浴頂きました男性のお客様に素敵な粗品をプレゼント致します♪
※大人・ロイヤルのお客様限定

バレンタインデー 2月14日(土)

2月14日は『バレンタインデー』です♪
ご入浴いただきました男性のお客様へ
ささやかなお菓子をプレゼント♪
この機会に是非ご入浴ください。

ボディケア&足ツボマッサージ

ボディケア 30分/2500円
ボディケア 60分/3900円
ボディケア 90分/5600円
足ツボ 30分/2700円 ※その他メニューも
体&足セット 60分/4400円 ございます!
予約専用電話 084-957-0103



お子様サービスDAY



毎月中旬頃の土曜日はお子様限定イベント
お子様サービスDAY(祝日の場合は翌週)
ご入浴頂きました小学生以下のお子様
にガチャガチャ1回プレゼント♪
※中人・小人のお客様限定

風呂の日



毎月26日は「風呂の日」イベント
ポイント2倍サービスやマッサージ
アカスリご利用で次回入浴割引券等
お得な特典がいっぱい(^-^)
☆多

マッサージスタッフ募集

頑張った分だけ収入に反映!
ご自身の技術をご提供下さい
◎5~7時間以上勤務可能な方
◎週3~5日程度の勤務(※シフト制)
◎完全歩合制! 経験者優遇!



アカスリ&リンパエステ

Aコース/3500円 フェイシャル/2600円
Bコース/4500円 ボディ40分/5500円
Cコース/6500円 ボディ60分/7500円
Dコース/8500円 足角質除去/2100円
Sコース/11000円
※フロント受付にてご予約できます

美福 instagram & サウナイキタイ

お湯処美福のインスタで情報配信中!
右記のQRコードを読み込むと様々な
美福の新着情報をご確認頂けます☆多



ふれあいコミュニケーション銭湯
お湯処美福

福山市曙町5丁目2番27号

☎084-957-0011

美福 検索

営業時間 朝10時~深夜0時30分