

ただ入るだけじゃ もったいない?!

アルプスの湯を利用した 新しい健康づくり セミナー

2018年2月8日(木) / 21日(水)

10:00~12:00 (無料入浴券+森林セラピー弁当付き)

会場：つるぎふれあい館 2階研修室

定員：60名 参加費無料

セミナー①「働き盛りの温泉活用法-メンタルを中心に-」

富山大学名誉教授・温泉療法医

講師 鏡 森 定 信 氏

時間 10:00~10:45



《休憩、湯あがりセラピールーム体験》 10:45~11:00

セミナー②「健康に活かす色彩と香り」

カラー&アロマコーディネーター

講師 高 須 佳 美 氏

時間 11:00~11:45



《湯あがりセラピールーム体験》 11:45~12:00

《昼 食》

お問い合わせ・お申し込み

アルプスの湯は、おかげさまで開館 20 周年！

一般財団法人 上市町健康文化振興財団

TEL 076-473-9333

<https://kamiichimachi-zaidan.jp>

〒930-0361 富山県中新川郡上市町湯上野 8 番地



営業時間：10:00~21:00 (入館 20:30 まで)

定 休 日：月曜日 (祝日の場合は翌日)

駐 車 場：250 台 (無料)



何に効いてる？ いろいろお風呂の 健康効果

監修：富山大学名誉教授・温泉療法医
鏡 森 定 信

のほそ、健康寿命！



高濃度人工炭酸泉



高血圧や傷の治りにも良い炭酸泉

お湯に溶けた炭酸は皮膚から浸透し毛細血管へ入り血管を拡張させる作用で血液循環が良くなり、心臓の負担軽減や血圧降下の作用があります。また皮膚組織へ酸素を供給することで細胞が活性化し傷やケガの治癒を促進する効果も期待できます。

湯あがり セラピールーム

心と体のリラクゼーション



森の香り・音・色を用いたリラックス空間「湯あがりセラピールーム」は、お風呂上りにコップ一杯の水を飲み、30分間ゆったりとリラックスすることで、血管機能の改善、心臓の負担軽減、気分の爽快感など「和温療法」の効果が期待できます。

天然
温泉
温浴効果

森の音
ハイレゾ音源

森の色
空間演出

森の香り
オリジナルアロマ

香 湯

(週替わり)



- ・薬宝湯（漢方）
冷え性・肩こり・疲労回復 等
- ・ヒノキ
リフレッシュ・リラックス 等
- ・ローズマリー
肌の抗菌作用・血行促進 等
- ・どくだみ（日本三大薬草）
抗菌・消炎作用 等

※その他様々な薬湯をご用意しております。

毎月 26 日は
風呂の日
ポイント 2 倍の
サービスデー！



露天風呂

黒い源泉の 美肌のチカラ



この黒い源泉の泉質はアルカリ性単純温泉。見た目とは裏腹に、刺激が少なく体に優しいお湯です。そのため赤ちゃんや高齢の方にもおすすめです。また肌の角質を取る美肌効果もあり、「美人の湯」とも呼ばれています。