

入浴と運動で体調管理を！

朝晩の寒さと日中の温かさで体調管理が難しい時期です。こんな時は温泉入浴と運動が一緒に楽しめるゆったり館がピッタリ！。寒くなると長湯になりがちですが、入浴時間は温泉マークを思い出しましょう。湯気の長さが入浴時間で、湯気の間隔が3分の休憩を表しています。

3分の休憩をはさみつつ左から最初は5分ほどほど浸かり真ん中8分ゆったり入り最後は3分さっと上がる

入浴前後の水分補給をお忘れなく！ゆったり館で運動し温泉で汗を流し体の芯まで温めて、本格的な冬に備えましょう。

またインフルエンザの時期です。ご家庭でも適度な湿度と定期的な換気で、感染予防を！