



支配人の  
きまちです

温泉情報

サウナ室を  
リニューアルしました！

鳥取県産のヒノキ材を使い、老朽化した高温サウナ室と遠赤外線サウナ室の座板・背板・スノコを新しくしました。ヒノキの香りに包まれて爽快な気分になりませんか。

効果的な入浴方法とサウナの効能

● 高温サウナ室 (設定温度 90℃)

【繰り返し浴】

10～15分ほど入り、外に出て汗が引いたら再びサウナに入る。入浴時間をだんだん短くしながら4～5回繰り返す入浴方法。体内に溜まった老廃物や毒物を排出させる効果(デトックス効果)がある。★肩こりや疲労回復におすすめです。

【短時間浴】

8～10分ほど入り、短時間の入浴方法。熱いサウナにサッと入ることで皮膚が適度に刺激され、神経調節能力が高められる。★肩こりや腰痛におすすめです。

【温冷交代浴】

8～10分ほど入り、水風呂へ入った後しばらく休憩し、それを2～3回繰り返す入浴方法。自然治癒力を高めて自律神経の働きを活発にし、生理機能を高める効果がある。★冷え症、低血圧におすすめです。

● 遠赤外線サウナ室 (設定温度 70℃)

【低温浴】

15～20分間ゆっくりと汗を流す入浴方法。神経を鎮めたり、緊張を解いたりする鎮静作用が働きます。雪肌(冷凍)サウナと合わせてご利用ください。★不眠症やストレス解消におすすめです。



高温サウナ室



遠赤外線サウナ室

★ サウナに入る時の注意点 ★

- 高血圧症の方は医師の指導を受けてから！
- 入浴前の水分補給は忘れずに！
- アルコールを飲んだ後は入浴しない！

2月の  
イベント  
情報

節分イベント

2日

入浴またはプールをご利用  
いただいた方全員に粗品進呈

風呂の日

6日・16日・26日

ポイント2倍(メール会員3倍)

ファミリーデー

20日・21日

入浴無料券プレゼント(小学生以下)

問い合わせ先

岸本温泉ゆうあいパル TEL:0859-68-5526

営業時間 / 10:00～21:00(受付は20:30まで)  
定休日 / 水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始



15ポイントで1回無料  
ポイントカード会員募集中



お得な情報が届く  
メール会員募集中！

地域包括  
支援センター  
News

♥ 健康ポイント対象事業 介護予防講演会



生涯にわたる歯と口の健康づくりに携わり、日々の診察や訪問診療を通して、“最期まで口から食べることへの大切さ”を伝え続ける足立先生。

地域の現場で取り組まれているお話から、きっと私たちの人生をより豊かにするためのヒントが得られるはずです。

多くのご参加をお待ちしています。

● と き / 2月25日(木) 14:00～15:30(受付13:30～)

● と ころ / 岸本公民館

● 演 題 / 生涯おいしく食べるために～最期まで口から～

● 講 師 / 鳥取県歯科医師会 地域歯科医療連携室 室長

あだち あさら  
足立 融氏

申込み・問い合わせ先

伯耆地域包括支援センター(健康対策課生活相談室内)

TEL:0859-68-4632