

見て・ふれて・体験して



坪庭付きの  
贅沢な温泉タイム

都城市

# 家族で! 仲間で! 貸し切り温泉パラダイス

あったか〜い温泉の恋しくなる季節。このぬくもりをひとりじめできたら……そんなあなたに、最近増えているおすすめの貸し切り湯をご紹介します。家族や仲間で気兼ねなく、プライベートな温泉タイムを満喫しましょう。

家族湯

貸切湯

小窓から海と  
鬼の洗濯板を一望

宮崎市

## 青島サンクマール

美人の湯として有名で、湯上りはしっとりすべすべに。2室ある家族湯は、海側の扉を開けると名物・鬼の洗濯板を一望できます。絶景を眺めながら、大きめの岩風呂でゆっくりと過ごせます。



宮崎市折生迫7408 ☎0985-55-4390  
☎10:30~21:00\*受付20:00まで(貸し切り湯は10:30、11:45、13:00、14:15に利用可\*受付14:15まで) 困なし 囲家族湯1時間2160円、大浴場大人600円・子ども400円



大浴場からは日向灘を一望

ヘルシーバイキングが人気

小林市

## 恵の湯 神の郷温泉

本館と別棟にある貸し切り湯は、全室内湯と露天、休憩室付き。さらにトイレやエアコン、テレビも完備しているので、わが家のようにリラックスできます。源泉かけ流しの湯ですべすべ肌に。



小林市細野5273-19  
☎0984-23-2006  
☎7:00~22:00(貸し切り湯は10:00~22:00) 困不定休 囲家族湯1時間1500円(土日・祝日は2000円)、大浴場大人500円・子ども300円



くつろげる空間

## かかしの里 ゆぼっぼ 家族湯

12室すべての部屋に坪庭がついた贅沢な家族湯。「さくら」「もみじ」の2室には浴槽にマイナスイオン発生タイルが施されています。各部屋デザインが異なるので、いろんな部屋を楽しむのもおすすめです。

都城市山田町中霧島3340-2  
☎0986-64-2131  
☎9:00~22:00\*受付21:00まで 困第2水曜日 囲家族湯1時間1440円、大浴場大人420円・子ども210円



家族湯は当日朝8時半からの予約受付



高原にある  
リゾートホテルの湯

日南市

## ホテルジェイズ 日南リゾート

家族湯から内庭を眺められ、木造の屋根があたたかな雰囲気。「やすらぎ」「いこい」の全2室で、「やすらぎ」は脱衣所も広く、子ども連れでも利用しやすい造りです。家族湯のほか、充実のサウナ施設もおすすめ。



高原からの眺めは最高

日南市北郷町郷の原甲2821-1  
☎0987-55-3333  
☎平日10:00~22:00\*受付21:00まで、金~日曜日10:00~23:00\*受付22:00まで(貸し切り湯は12:00~21:00) 困不定休 囲家族湯1時間2500円、大浴場大人600円・子ども400円

## 温泉保養士に聞く! 毎日のお風呂、ちょっとした入浴のコツで身体の不調を解決!!



教えてくれたのは  
温泉保養士  
NPO ごんはるの  
村田昭代さん

- 38~40℃のぬる湯でゆっくり  
ぬる湯は副交感神経を刺激し、リラックス効果があります。ゆっくり15~20分浸かると、体の芯まで温まります。  
\*注意:40分以上だと血液がドロドロになり老化を促進してしまいます
- 湯船に浸かっている時にリンパ流し  
お風呂で血行が良いときに、足首から膝にかけて手でなぞり、リンパを流してあげると疲労回復につながります。
- 不眠症を解消できる入浴法  
一度温まった体温が下がる時に眠りが訪れるので、就寝1~2時間前に、ぬるめのお湯に15~20分程度浸かります。  
\*注意:熱いお湯(42℃~)は交感神経を優位にさせ、目が冴えますのでおすすめできません

問合せ/NPOごんはる ☎0987-55-2700