

## スーパー銭湯を親子で楽しむ ～銭湯でのマナー講座～



親子で一緒にゆったりくつろげるスーパー銭湯。うちのお風呂とは違い、知らない人とも共有するスペースだからこそ、マナーは大事！今回はみんなが気持ちよく利用するために、スーパー銭湯におけるマナーをお勉強していきましょう。

- 1 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！
- 2 入浴前に水分補給！**  
入浴すると水分を消費するので、更衣室から浴室へ行く前に、コップ1杯くらいの水分をとみましょう。
- 3 かけ湯をしよう**  
入浴の前には、かけ湯を必ずして汚れを流しましょう。かけ湯は身体に湯を導くために、胸（心臓）から遠い順に足から腰へ、指先から肩へかけます。かけ湯はのぼせや脳貧血を防いでくれます。
- 4 半身浴をしよう**  
いよいよ入浴！温度や水压で身体に負担がかからないようにする為、まずは半身浴から。段差になっていれば、腰をかけてゆっくり座りましょう。露天風呂がある場合は、まず内湯で身体を慣らしてから露天風呂に入りましょう。
- 5 身体を洗おう**  
湯船で十分に温まってから身体を洗うと、毛穴が開いて効果的です。洗い場の場所取りはできません。また、シャンプーなど使ったものは元に戻しましょう。
- 6 サウナに入る場合**  
サウナに入る前に必ず十分な水分補給をしてから入りましょう。身体に付着している水滴を絞ったタオルでよく拭いてから入ります。また、サウナに入った後は必ず汗を流しましょう。
- 7 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！
- 8 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！
- 9 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！
- 10 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！

## 館内施設のご紹介



五日市天然温泉  
**ゆらゆら**

毎週 木曜日はポイント  
**2倍Day**



住所：〒731-5106 広島市佐伯区利松2丁目17-10

営業時間：午前7:00～深夜1:00（札止めは0:00） TEL: (082) 929-2226

## ●企画概要

日常より少し特別感のあるスーパー銭湯で、親子のコミュニケーションを深め、お風呂タイムを盛り上げる6回のコラムを掲載。

## ●6回のコンテンツについて

- Vol.1 手作り石けんを持っていこう！
- Vol.2 お湯の効能
- Vol.3 子どもをお風呂好きにさせるために
- Vol.4 スタッフに聞く！スーパー銭湯の楽しみ方
- Vol.5 足湯につかるう
- Vol.6 スーパー銭湯でのマナー講座

## ●お風呂または館内レイアウトや館内施設の紹介

## ●店舗紹介

店舗の詳細やキャンペーン情報を掲載。