

ととのうへ 美作市めぐり！



サウナでスッキリしよう！

◎サウナの効果

サウナに入ると血行が良くなり、体中に酸素や栄養素が行き渡ること、筋肉内を循環する血液量が増え、汗と共に疲労物質（乳酸）が排出されるので、肩こりや腰痛などの神経感覚的症状の改善に効果がみられます。

サウナが初めての方は、自分の体調を見ながら、自分のペースで入浴してください。



サウナの守り神「トントウ」



サウナで瞑想（めいそう）し、集中力を高めたり、睡眠の質改善、ストレス軽減で明日への活力を！ 一人になれる時間としてもサウナはピッタリです！



【サウナ浴に注意が必要な方】

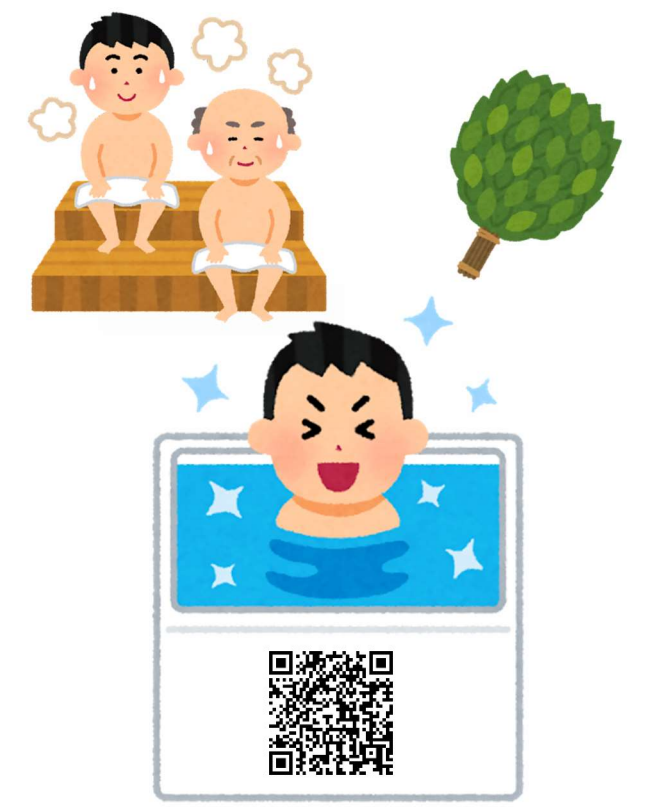
重度の高血圧やかなりの動脈硬化が進行している人がサウナや水風呂に入ると、いわゆるヒートショックを引き起こして心筋梗塞や脳卒中を発症したり、動脈瘤（どうみゃくりゅう）があれば破裂してしまう危険があると言われています。

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧や脈拍が変化する現象です。

◆裏面にサウナ施設を紹介！

QRコードのグーグルマップから各施設の場所をご確認ください。

◆美作市内のサウナ施設一覧（2024 サウナ調査で回答のあった施設を掲載しています）

①ホテル作州武蔵【宿泊者限定】 施設タイプ：宿泊施設 サウナ営業時間 15:00～ ※日帰りプラン 11:00～16:00 定休日：毎週 月、金曜日 料 金：宿泊者は宿泊料金に含む 日帰りプラン：大人 880 円小人 440 円 サウナ室：男女とも浴室に設置 収容：男性用 4 人、女性用 6 人 温度 85℃、水風呂 15℃ 電話 0868-77-1380 	②JP HOUSE -OBUSA-【宿泊者限定】 施設タイプ：宿泊施設 サウナ営業時間 15:00～翌日 10:00 定休日：無し 料金：宿泊料金に含む サウナ室：卵型サウナ 収容 6 人 温度 70℃、水風呂 18℃ セルフロウリュ 卵型のサウナで優しい熱に包まれしっかりと汗が出ます。サークル型で会話の弾むサウナです。（完全貸切、水着着用） 予約⇒https://jp-house.site/jaran/ 	③湯郷温泉 ポピースプリングスリゾート&スパ【宿泊者限定】 施設タイプ：宿泊施設 サウナ営業時間：13:30～24:00 定休日：無し 料 金： 宿泊料金に含む サウナ室：男女とも浴室に設置 収容 男性用 6 人、女性用 10 人 温度 45℃（スチームサウナ） 電話 0868-72-7575 
④湯郷グランドホテル【宿泊者限定】 施設タイプ：宿泊施設 サウナ営業時間：5:30～22:30 定休日：無し 料金：宿泊料金に含む サウナ室：男女とも浴室に設置 収容は男女とも 6 人 温度 92℃、水シャワー セルフロウリュ 電話 0868-72-0395 屋外のパレルサウナで開放感抜群です丸い樽型の形状のパレルサウナ。セルフロウリュでお楽しみください 	⑤湯郷鷺温泉館【日帰り温泉】 施設タイプ：温浴施設（スパ施設） サウナ営業時間：8:00～21:00 定休日：毎月第 2 水曜日（8 月は第 1 水曜日） 料金：大人 800 円 サウナ室：男女とも浴室に設置 動の湯 8 人、静の湯 5 人 温度 90℃、水風呂 16℃ 電話 0868-72-0279 	⑥kobatoisa cafe&sauna【事前予約制】 施設タイプ：サウナ&食事 ※カップル利用可 サウナ営業時間：11:00～21:00 定休日：毎週水曜日 料金：大人 2,500 円（平日 2 時間） 大人 3,000 円（土日祝 2 時間） （タオル・サウナマット・サンダル・イオンウォーター付） サウナ室：男女別室（男 8 人、女 4 人） 温度 80 度、水風呂 18 度 セルフロウリュ その他：レンタル水着等有り 電話 090-7181-4107 
⑦リゾートイン湯郷【男性専用】 施設タイプ：宿泊施設（外湯可） サウナ営業時間：15:00～21:45 定休日：無し 料 金：宿泊者は料金に含む ※外湯は大人 500 円 サウナ室：浴室に設置（男性用のみ） 収容 5 人 温度 87℃、水風呂 18℃ 電話 0868-72-4019 	⑧大芦高原温泉 雲海 施設タイプ：温浴施設・宿泊施設 サウナ営業時間：12:00～21:00 定休日：毎週水曜日（祝日は営業） 料金：大人 700 円、小人 400 円 サウナ室：男女とも浴室に設置 収容男女とも 10 人 温度 85℃、水風呂 19℃ 電話 0868-74-2585 	

ヒノキのサウナ室内では 80 年代の音楽を聞きながら楽しんで頂けます。サウナ室の温度が下がりやすくするため、シャワー室を通してサウナ室へ入る二重の入口。水風呂は露天のヒノキ風呂で楽しんでいただけます。サウナ前に酸素部屋に入り、更にリフレッシュ！

高原ならではの自然豊かな場所に位置し地下 1500m から汲み上げている温泉はアルカリ性のトロトロとした泉質が肌に良く芯から温まると評判をいただいております

↑サウナ住所検索↑
美作市サウナマップ
（グーグルマップ）