

2020年(令和2年)



明野アサヒ温泉 カレンダー

明野アサヒ温泉 TEL097-553-1126
 プチインターバル(マッサージ) TEL097-556-6501 予約制(定休日:水曜日)
 MOON〜ムーン〜(エステ) TEL090-9486-4633 予約制(定休日:日・祝日)
 アサヒ温泉ホームページ <https://www.asahi-spa.com/> 

日	月	火	水	木	金	土
	1 洋風 / 和風	2 和風 / 洋風	3 洋風 / 和風	4 和風 / 洋風	5 洋風 / 和風	6 洋風 / 和風
7 洋風 / 和風	8 和風 / 洋風	9 洋風 / 和風	10 和風 / 洋風	11 洋風 / 和風	12 和風 / 洋風	13 和風 / 洋風
14 和風 / 洋風	15 洋風 / 和風	16 和風 / 洋風	17 メンテの日 17時OPEN 洋風 / 和風	18 和風 / 洋風	19 父の日 イベント 19日12:00~20日AM9:00 洋風 / 和風	20 洋風 / 和風
21 洋風 / 和風	22 和風 / 洋風	23 洋風 / 和風	24 和風 / 洋風	25 洋風 / 和風	26 和風 / 洋風	27 和風 / 洋風
28 和風 / 洋風	29 洋風 / 和風	30 和風 / 洋風	6月19日(金)より、イベントを再開させていただきます。 感染予防対策を徹底して、皆様のお越しをお待ちしております。 状況によって、営業内容を変更させていただく場合がございます。 ホームページ等で最新情報をご確認ください。 			

※男湯は青文字、女湯は赤文字で表示しています。洋風・和風の順番は予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

*** 営業時間 *** 平日昼12時から翌朝9時まで 土・日・祝日24時間営業 メンテの日17時オープン

今月のメンテナンス日

6月17日(水)

17時オープンです

毎月第3水曜日 メンテナンスの日

上げていこう↑免疫力!(^^)!

私たちの元気を支えてくれている「免疫力」
もともと自分が持っている免疫が常にしっかり
働くように、力を高めていきましょう!

体を動かす!



まずは10分程度の体操をするだけでもよい
です。運動は免疫機能を向上させる他にも生活習慣病を
予防したり、転倒を防いだり、脳を活性化させるなどの
効果があります。

バランスのいい食事!



免疫機能を維持するためには、
良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。
脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて和食は
栄養バランスがよくおすすめです。

ぐっすり眠る!



夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるよう
になります。昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働く
という自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを
確保することが重要です。

よく笑う!



笑うと副交感神経が優位に働きます。またNK細胞という、
免疫力をつかさどる細胞が活性化されます。

身体を温める!



リンパ球が増えて活性化し、免疫機能が
高まります。また体が温まると血管が拡張して副交感神経
が優位になり、リラックスしやすくなります。