

飛騨川温泉 しみずの湯

飛騨川温泉しみずの湯は下呂市萩原地区にある温泉です。この地域行政が支援する施設は特に高齢者や身体の不自由な方用に温泉と水中運動の健康の効果を促進するために設立されました。健康を意識した食事や地域社会の幸福を促進する活動もこのプログラムの主な目的です。

温泉施設

一部の内湯には薬草が配合されており、露天風呂では庭園の美しい景色を眺めることができます。家族やグループで貸切風呂を利用することもできます。血行と新陳代謝を促進するマッサージジェットを備えた温泉プールがあります。子供むけ、大人向けの水中運動クラスでは水中アクティビティの効果を高める様々な方法を紹介しています。

温泉のほか、サウナや足湯、プールやお風呂を楽しんだ後に休憩する畳敷のリラクゼーションルームも完備しています。

健康な体、健康な心

この温泉は心身の健康を高める手段として自然との関わりを促進する施設である南飛騨健康増進センターの一部です。このセンターは 250 ヘクタールの森林地帯の中にあります。健康への意識や教育のほかに、体操、エアロビクス、ヨガのクラス、さらに料理や工芸のレッスンも開催されています。森林の中にある遊歩道はバードウォッチングや自然に浸ってリラックスする日本の習慣である「森林浴」も体験できます。宿泊用のモダンな設備を備えたコテージも利用可能です。

しみずの湯でのお食事とレクリエーション

しみずの湯では、飛騨牛や温泉水で煮た豆腐など地元の食材を使った軽食を提供しており、健康志向の料理として地元だけでなく全国的にも知られています。温泉の総合的なアクティビティと南飛騨健康増進センター全体で利用できる体験は、身体的・精神的健康に対する自然とのふれあいの良い影響を強調しています。