

# サウナ

## ととのうまち武雄のサウナプラン

**からだをととのえる**

**CROSSOVER TAKEO-BRAND**  
ジムでのトレーニング体の基礎づくり

**武雄温泉 鷺の湯**  
サウナで疲れた身体をリフレッシュ

**居酒屋 甚八**  
低脂質の魚料理でたんぱく質を摂る

**こころもととのえる**

**貴明寺**  
座禅体験で心を落ち着かせる

**武雄神社・大楠**  
パワースポットで癒される

**扇屋 別邸閑古錐**  
プライベートサウナで静かに過ごす

**佐嘉平川屋 武雄温泉本店**  
サウナ飯は温泉湯豆腐でヘルシーに

**日常を忘れてととのえる**

**武雄市図書館**  
読書でゆったりとした時間を過ごす

**御船山楽園ホテル**  
こだわりの詰まったサウナで贅沢にととのう

**あん梅**  
美味しい料理と佐賀のお酒を堪能する

**自然の中でととのえる**

**黒髪山登山**  
九州百名山で森林浴

**乳待坊公園いこいの広場キャンプ場**  
自然の中でテントサウナを体験

**そのままキャンプ場で、アウトドアサウナ飯を楽しむ**

### サウナの入り方

#### まずはしっかり水分補給

サウナに入ること多量の汗をかくため、事前に水分補給をしっかり行いましょう。

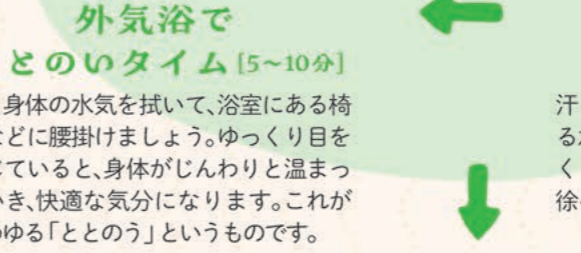
#### 身体と頭を洗う

しっかりと洗うことで、すっきりと綺麗な汗をかくことができます。最後にととのったまま上がることもできて、損はなし！

#### 準備運動として温泉で「湯通し」

サウナに入る前に、温泉でコンディションを調整。入浴後にサウナに入ると、肌がつつるつるになりやすいという嬉しい効果も。

サウナに行くなら  
**春**がおすすめ！  
水風呂にも入りやすく  
外気浴が気持ちいい季節です



このサイクルを3回~4回セット繰り返します

#### 武雄のサウナの醍醐味



#### ♨の温泉

サウナの後の温泉でさらにととのいましょう。サウナで心身ともにリラックスして入る温泉で、いつもとは違う心地よさを楽しみましょう。

#### 知っておきたいサウナでのマナー

1. サウナに入る前に水滴を拭く
2. タオルを絞って入る
3. 室内では大きな声で話さない
4. 水風呂に入る前に汗を流す
5. 水風呂では潜らない



山内町 自称プロサウナー 下 博光さん サウナー歴約15年

旅行や出張先でもサウナをチェックし、いろんなサウナを体験してきましたが、武雄ほどバラエティーに富んだサウナがある街は珍しいと思います。鷺の湯や七彩の湯のような地元の大衆サウナに通うのもいいですし、御船山楽園ホテルで特別感のあるサウナを近場で楽しめるのもいいですね。ON D HOTELのプライベートサウナもゆっくり過ごせてよかったです。その中でもおすすめなのが黒髪山の麓で楽しめるテントサウナです。乳待坊公園いこいの広場キャンプ場でレンタルでき、設置も管理人さんが手伝ってくれるので、初心者の方でも簡単に体験できます。自然の中のサウナと外気浴は他のサウナより、深い「ととのい」と満足感を得られる気がします。サウナーの方も初心者の方もぜひ体験してみてください。

## 魅力 地元サウナーに聞く 武雄サウナの

