

# 鏡森定信先生の 健康メデイカル相談

温泉療法医が健康状態に合った入浴方法をアドバイスします  
お身体のことについてや、ちょっとした不安や心配事など  
なんでもお気軽にご相談ください

**開催日** 毎月第1水曜日

4/2・5/7・6/4・7/2・8/6・9/3  
10/1・11/5・12/3・1/7・2/4・3/4

**時間** 13:30~15:30 1人20分程度

**場所** アルプスの湯フロント前

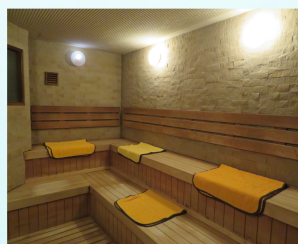
相談料無料

当日直接お越しください(予約不要)

## 鏡森 定信

温泉療法医 富山大学名誉教授

全身を優しく、心地よく温めることによって心身の不調を改善させる「和温療法」を推奨し、アルプスの湯においては、入浴後に身体を休ませることを目的としたセラピールームの監修や、60度前後の中温で心臓に負担をかけずゆっくり身体を温める中温サウナの運用についての提言など、様々なアドバイスをいただいている



中温サウナ(午前中のみ)



セラピールーム

お問合せ (一財)上市町健康文化振興財団

TEL 076-473-9333

8:30~21:00

毎週月曜定休 月曜が祝日の場合翌日休



公式サイト