

足湯のすすめ

- 適温は39℃～42℃
- 疲労回復&リラックス
- 血行促進で冷え改善
- デトックス効果に期待
- 体に負担がかかりにくい



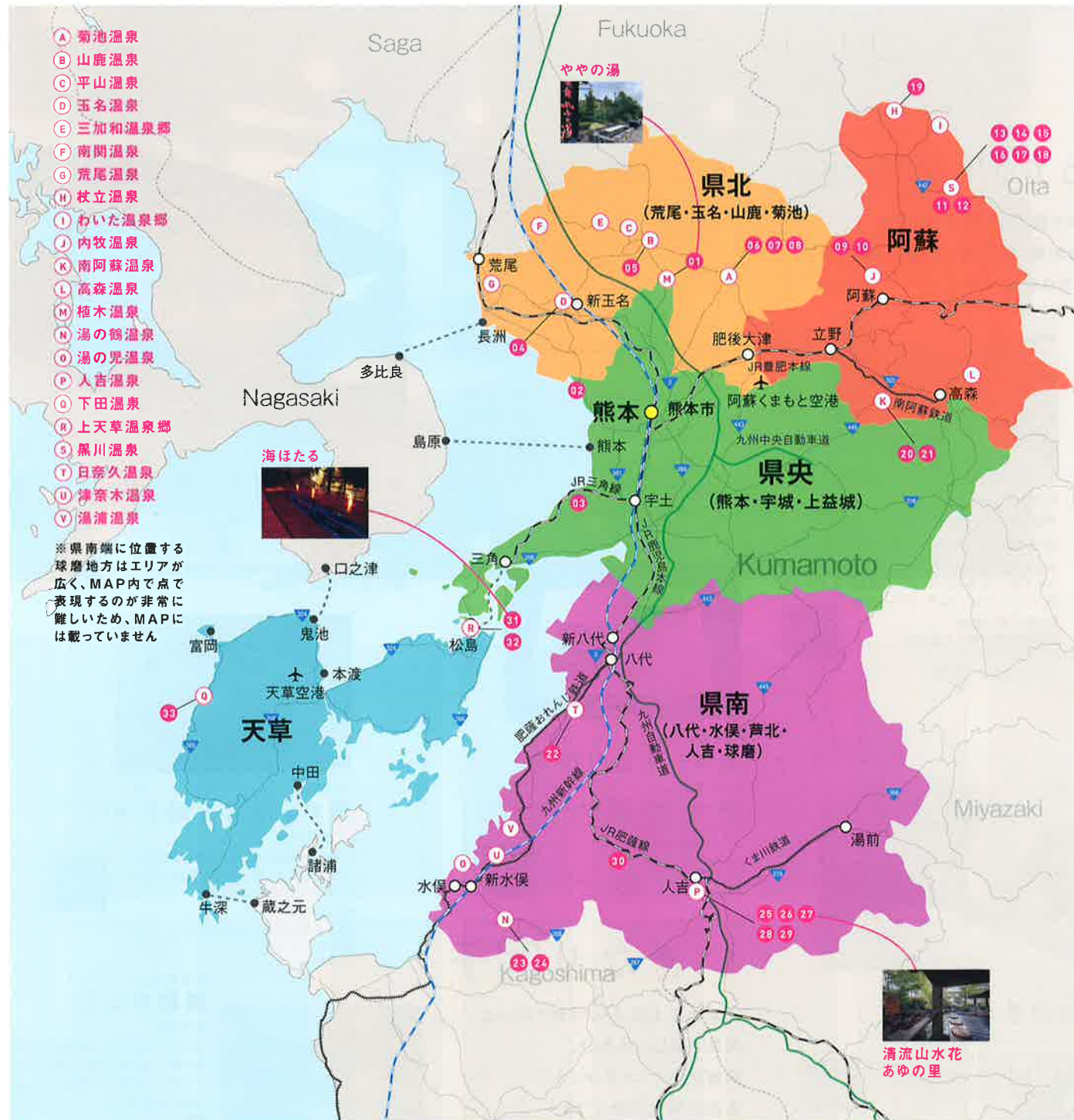
熊本第1号・温泉ソムリエ
(アンバサダー)
今村ゆきこ

足湯で健康・湯美人に！

「湧出量」全国第5位(※1)の熊本は、「源泉かけ流し」の温泉が多い地域で、足湯も例外ではありません。足湯には良いことがいっぱいあり、例えば、血管は1分間で全身を巡るため、体の一部(足)を温めるだけで全身の血行を促進し、身体全体をポカポカにすることが出来るんです。さらに、副交感神経が刺激され、冷え性の解消やリラックス効果、快眠が期待でき、スポーツ後の疲労回復にも効果的と言われています。入浴時間は、ご自分が「気持ちいい」と感じるタイミングが理想です。足は第二の心臓。足湯で健康・湯美人を目指しましょう。

※[平成29年度温泉利用状況]より

足湯&温泉ブランドMAP



※[平成28年熊本地蔵]の影響により、JR豊肥本線 肥後大津～阿蘇間、南阿蘇鉄道 立野～中松間は運行を見合わせております。(2019年6月現在)

足湯をもっともーっと楽しもう！

足湯の多くは無料。服を着たまま気楽に入ることができ、旅の疲れを癒したり、見知らぬ人との会話も弾む、不思議な力を持っている場所なんです。熊本にはたくさんの足湯スポットが点在しています。タオル片手に出かけてみよう。

<p>01 ややの湯(足湯食事処・外の足湯) アルカリ性単純温泉 湯美人type1 つるっとタマゴ肌エリア ☎096-274-6383 ☒熊本市北区植木町米塚366 ☒【足湯食事処】1名2,530円(食事+大浴場入浴料のセット、3日前までに要予約)【外の足湯】無料</p>	<p>02 有明オレンジ園(足湯) ナトリウム・塩化物泉 湯美人type8 ぽかぽか健康肌エリア ☎096-276-1020 ☒熊本市西区河内町船津2685-2 ☒無料※果物狩り・バーベキュー利用者のみ利用可</p>	<p>03 あじさいの湯(足湯) アルカリ性単純温泉 湯美人type1 つるっとタマゴ肌エリア ☎0964-24-3456 ☒宇土市網津町2283 ☒無料</p>	<p>04 しらさぎの足湯 低張性弱アルカリ温泉 湯美人type1 つるっとタマゴ肌エリア ☎0968-75-1122(玉名市都市整備課) ☒玉名市岩崎385-1 ☒無料</p>	
<p>05 山鹿温泉あし湯 アルカリ性単純温泉 湯美人type1 つるっとタマゴ肌エリア ☎0968-43-1591(山鹿市都市計画課) ☒山鹿市山鹿1565-2 ☒無料</p>	<p>06 横町ポケットパーク アルカリ性単純温泉 湯美人type1 つるっとタマゴ肌エリア ☎0968-25-7242(菊池市都市整備課) ☒菊池市隈府167-17 ☒無料</p>	<p>07 切明ポケットパーク アルカリ性単純温泉 湯美人type1 つるっとタマゴ肌エリア ☎0968-25-7242(菊池市都市整備課) ☒菊池市隈府495-1 ☒無料</p>	<p>08 菊池市ふるさと創生市民広場内足湯 アルカリ性単純温泉 湯美人type1 つるっとタマゴ肌エリア ☎0968-25-0513(菊池観光協会) ☒菊池市隈府1273-1 ☒無料</p>	
<p>09 湯巡道荘(足湯) 弱アルカリ性単純温泉 湯美人type3 ぶるぶるハリ肌エリア ☎0967-32-0622 ☒阿蘇市内牧385-1 ☒無料</p>	<p>10 阿蘇ホテル(二番館 足湯) 弱アルカリ性硫酸塩泉 湯美人type3 ぶるぶるハリ肌エリア ☎0967-32-0008 ☒阿蘇市内牧99 ☒無料</p>	<p>11 山しのぶ(足湯) ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物・硫酸塩温泉 湯美人type2 元気肌エリア ☎0967-44-0188 ☒阿蘇郡南小国町満願寺5960 ☒無料</p>	<p>12 食菜なかむら(足湯) ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物・硫酸塩温泉 湯美人type2 元気肌エリア ☎0967-44-0506 ☒阿蘇郡南小国町満願寺5925 ☒無料</p>	
<p>13 旅館 山河(足湯) ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩・硫酸塩泉 湯美人type9 マルチビューティーエリア ☎0967-44-0906 ☒阿蘇郡南小国町満願寺6961-1 ☒無料</p>	<p>14 やまの湯(足湯) 単純温泉 湯美人type9 マルチビューティーエリア ☎0967-44-0017 ☒阿蘇郡南小国町満願寺6601-4 ☒100円</p>	<p>15 ふもと旅館(足湯) 単純温泉 湯美人type9 マルチビューティーエリア ☎0967-44-0918 ☒阿蘇郡南小国町満願寺6697 ☒無料※宿泊者専用</p>	<p>16 こうの湯(足湯) 単純温泉 湯美人type9 マルチビューティーエリア ☎0967-48-8700 ☒阿蘇郡南小国町満願寺6784 ☒無料</p>	
<p>17 夢龍胆(足湯) ナトリウム硫酸塩・塩化物食塩泉 湯美人type9 マルチビューティーエリア ☎0967-44-0321 ☒阿蘇郡南小国町満願寺6430-1 ☒無料</p>	<p>18 花泊まり(足湯) ナトリウム硫酸塩・塩化物食塩泉 湯美人type9 マルチビューティーエリア ☎0967-44-0322 ☒阿蘇郡南小国町満願寺6564-1 ☒無料</p>	<p>19 御湯の駅 塩化物泉 湯美人type2 元気肌エリア ☎0967-48-0206(杖立温泉観光協会) ☒阿蘇郡小国町下城杖立 ☒無料</p>	<p>20 四季の森(足湯) ナトリウム炭酸水素塩泉 湯美人type4 つるつツヤ肌エリア ☎0967-67-2212 ☒阿蘇郡南阿蘇村久石3160 ☒無料</p>	
<p>21 夢しずく(美人の湯) ナトリウム炭酸水素塩泉 湯美人type4 つるつツヤ肌エリア ☎0967-67-4555 ☒阿蘇郡南阿蘇村河陰5-56 ☒無料</p>	<p>22 日奈久温泉センターばんべい湯(足湯) アルカリ性単純温泉 湯美人type10 やさしい美人湯エリア ☎0965-38-0617 ☒八代市日奈久中町316 ☒無料</p>	<p>23 ほたるの湯(足湯) 弱アルカリ性単純温泉 湯美人type5 つるつる透明肌エリア ☎0966-68-0811 ☒水俣市湯出1532-2 (足湯は湯出簡易郵便局横) ☒無料</p>	<p>24 喜久屋旅館(足湯) 単純硫酸泉、アルカリ性単純温泉 湯美人type5 つるつる透明肌エリア ☎0966-68-0211 ☒水俣市湯出1402 ☒無料</p>	
<p>25 翠嵐楼(足湯) ナトリウム炭酸水素塩泉・ナトリウム塩化物泉 湯美人type6 ぶるぶるもちもち肌エリア ☎0966-23-2361 ☒人吉市温泉町2461-1 ☒無料</p>	<p>26 芳野旅館(絢の湯) ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉 湯美人type6 ぶるぶるもちもち肌エリア ☎0966-22-2244 ☒人吉市上青井町180 ☒無料</p>	<p>27 清流山水花 あゆの里(竹灯りの湯) ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉 (低張性・弱アルカリ性・高温泉) 湯美人type6 ぶるぶるもちもち肌エリア ☎0966-22-2171 ☒人吉市九日町30 ☒無料</p>	<p>28 人吉温泉物産館(天然温泉足湯) ナトリウム・炭酸水素塩泉、塩化物泉 湯美人type6 ぶるぶるもちもち肌エリア ☎0966-22-1123 ☒人吉市上青井町120-4 ☒無料</p>	
<p>29 織月酒造(織月足湯) ナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉、アルカリ性単純温泉(低張性・弱アルカリ性・高温泉) 湯美人type6 ぶるぶるもちもち肌エリア ☎0966-22-3207 ☒人吉市新町1 ☒無料</p>	<p>30 一勝地温泉かわせみ(足湯) 単純アルカリ性温泉 湯美人type6 ぶるぶるもちもち肌エリア ☎0966-32-0200 ☒阿蘇郡球磨郡磨村一勝地乙39-2 ☒無料</p>	<p>31 海ほたる足湯BAR ナトリウム塩化物泉 湯美人type8 ぽかぽか健康肌エリア ☎0969-56-3333(ホテル童宮) ☒上天草市松島町合津6136 ☒ドリンクオーダーで足湯無料</p>	<p>32 龍の足湯 ナトリウム塩化物泉 湯美人type8 ぽかぽか健康肌エリア ☎0964-56-5602(天草四郎観光協会) ☒上天草市松島町合津6136 ☒無料</p>	
<p>33 五足の湯 ナトリウム炭酸水素塩・塩化物泉 湯美人type7 すべすべイキ肌肌エリア ☎0969-27-3726 (下田温泉ふれあい館ぶらっと) ☒上天草市天草町下田北 ☒無料</p>	<p>公式観光サイト「もっと、もーっとくまもっと。」にはイベントやグルメ、スポット情報が満載！</p>			



熊本の温泉情報なら「くまもっと湯美人」サイトをチェック！