



温泉

リラク  
ゼーション

食

散策

で

ちょっと

夏の疲れをリセットしましょ♪

# 大人の下呂旅

夏の疲れにお悩みの方も多いこの時期、  
美肌の湯で有名な下呂温泉でゆっくりしてみませんか？  
温泉、リラクゼーション、食、散策の4つのステップで  
キレイを磨いて元気になれる、そんな旅のご提案です。



構成／岩田ゆり、伊藤理子 取材・文／岩田ゆり 撮影／松井なおみ  
デザイン／福山昇 モデル／近藤久美子(ジオット)

Step 1

# 温泉

日焼けして肌が乾燥したり、  
食欲が無く、身体がダル重だったり…。  
そんな時は、とにかく下呂へ。  
まず温泉にゆっくり浸かってリラックス。  
湯あがりスベスベの肌で温泉パワーを実感！

「湯之島館」の露天風呂からは山々や温泉街の眺望が広がり、夜は満天の星に包まれる。

まずはツルツルとした  
美人の湯で  
身もココロもリラックス。

次ページからはおすすめ温泉施設をご紹介します →



## Step 2

# リラクゼーション

温泉の次は、じっくりリラクゼーション。  
エステでお肌や身体のコリを  
極楽ケアしよう。

「仕上げのリンパドレナージュで排毒を促すんですよ」と「ヴィーナス」のセラピスト・黒木さん。

温泉に入った後は  
お肌とカラダを  
スペシャル・メンテナンス。

次ページからはおすすめリラクゼーション施設をご紹介します →



Step 3

# 食

深いリラクゼーションから目覚めたら、  
美容に欠かせないビタミン・ミネラルを  
おいしく補給できる、  
地元グルメを堪能しよう。

大地の恵みたっぷりの  
地元グルメで  
カラダの中からキレイになる。

「四季の郷 志むら」の  
飛騨なっとく豚尽くし懐  
石4200円(要予約)。

次ページからはおすすめ食事処をご紹介します →

Step 4

# 散策

食事の後、自然豊かな下呂を  
散策してリフレッシュすれば、  
これでフル充電完了！

温泉街散策で  
リフレッシュ。

「温泉寺」の、木立に  
囲まれた静かな境内を  
散策しよう。

次ページからはおすすめ散策スポットをご紹介します →



# 美肌の湯・ 下呂温泉を 泊まりで 堪能しよう

## 炭酸泉

毛細血管を拡張して血流を促進する作用があり、医療業界でも注目。炭酸泉で洗髪すると、皮脂の汚れが落ちやすくしなやかに仕上がるといわれる。

## アルカリ性 単純泉

美肌効果に比例するといわれるアルカリ度は、下呂温泉の場合pH9.18と高め。身体にやさしく湯疲れしにくいので、湯めぐりもおすすめ。



次ページからは  
下呂のおすすめ宿を  
ご紹介します