

## 温泉、スパ、タラソテラピー

### アソーレス諸島

#### Ilha da Graciosa

Termas do Carapacho

住所：Rua Doutor Manuel de Sousa Menezes Carapacho 9880-152

Santa Cruz da Graciosa

電話：+51 295 730 505

Eメール: [termas.carapacho@graciosahotel.com](mailto:termas.carapacho@graciosahotel.com) ウェブサイト：

<http://www.graciosahotel.com>

#### Ilha de São Miguel

Termas das Furnas

住所：Rua das Caldeiras, nº 14 Furnas 9675-022 Povoação / São Miguel

電話：+351 296 549 000 ファックス：+351 296 549 001

Eメール: [reservas@furnasspahotel.com](mailto:reservas@furnasspahotel.com) ウェブサイト：

<http://www.furnasspahotel.com>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

利用可能な宿泊施設; レストラン;

### アルガルヴェ

#### Monchique

Caldas de Monchique

住所：Caldas de Monchique 8550-232 Monchique

電話：+351 282 910 910 ファックス：+351 282 910 991

Eメール: [spa@monchiquetermas.com](mailto:spa@monchiquetermas.com) ウェブサイト：

<http://www.monchiquetermas.com>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 7,6; 水温: 31; 利用可能な宿泊施設; レストラン;

カルダス・デ・モンシーケ 海拔約250メートルに位置し、豊かに茂る植物と美しい太陽の光の中のセーラ・デ・モンシーケ (Serra de Monchique) の美しい渓谷にあるこの温泉は予期せぬ平和と平穏のオアシスであり、訪問する人々にとって本物の天国です。山々で最も標高が高いのはフォイア (Fóia) として知られる峰で、コントラストに富んだ景色のすばらしい眺めがここから得られます。キリストが生まれる1世紀前、モンシーケ (Monchique) の水はすでにローマ人たちに高く評価されており、モンシーケ温泉 (Caldas de Monchique) 周辺の地域で得られた数多くの重要な考古学的発見で証明されているように、彼らはこれを「神聖な水」と名付けました。これはアルガルヴェの一味違った一面であり、この静かで穏やかな環境は、訪れた人々に非常に大切な休息を提供してくれます。近くでは、大航海時代とこの時代の偉大な活力の元であったエンリケ航海王子 (14~15世紀) の記憶を呼び起こす場所であるサグレス (Sagres) と同様、過去にアラブの首都であったシルヴェス (Silves) は特別に言及する価値があります。

## アレンテージョ

### Fronteira

Termas da Sulfúrea - Cabeço de Vide

住所： Sulfúrea - Termas de Cabeço de Vide Avenida da Libertação, 45  
D 7460-004 Cabeço de Vide

電話： +351 245 634 206 ファックス： +351 245 634 444

Eメール: [jfreg.cabecodevide@mail.telepac.pt](mailto:jfreg.cabecodevide@mail.telepac.pt) ウェブサイト：  
<http://www.jf-cabecodevide.pt>

カベッソ・デ・ヴィデ (Cabeço de Vide) の温泉リゾートは、ゆったりとくつろげる静かで心地よい場所です。カエサル・アウグストゥス期（紀元前119年）に遡ると言われる古代ローマ浴場の遺跡をとどめ、テルマス・ダ・スルフレア (Termas da Sulfúrea) の名で知られています。

この温泉リゾートは、町の南東約1キロのリベイラ・ダ・ヴィデ (Ribeira da Vide) の谷間にあります。温泉水のもつ治療効果と地域の落ち着いた環境が組み合わさった、アレンテージョ (Alentejo)

平野のオアシスのような存在と言えます。

リゾートの建物は3階建てで、トリートメントエリアに加え、受付エリア、屋内プール、クーリングゾーン、ジム、スパ、バー/カフェ、屋根のない中庭を備えています。

この地の温泉水の治療効果は約4000年前から利用されてきました。特に、骨関節の疾患（リウマチ）、呼吸器系の問題（喘息、気管支炎、副鼻腔炎、鼻炎）、皮膚病の治療によいとされています。その独特の特徴により、このリゾートはポルトガルで一、二を争う人気を誇っています

### Nisa

Termas da Fadagosa de Nisa

住所： Ternisa, E.M. - Apartado 90 6050-909 Nisa

電話： +351 +351 245 799 050 / 927 814 393/4 ファックス： +351 245 799 059

Eメール: [ternisa@gmail.com](mailto:ternisa@gmail.com) ウェブサイト： <http://www.termasdenisa.pt>

#### 特色とサービス:

pHレベル: 8,15 ± 0,17; 水温: 19°C;

ファダゴサ・デ・ニーザ温泉 (Termas da Fadagosa de Nisa) は、テージョ川 (Rio Tejo) が40キロメートルを超えてニーザ地方の境界を決めている地域にあり、すばらしく美しい景色を眺めることができます。

近くには、ローマ人の存在と岩場の芸術のいくつかの重要な痕跡があり、そこからサン・ジェンス (S. Gens) の巨石建造物を明確に示すことができます。

## ポルトと北部地方

### Amares

Termas de Caldelas

住所：Caldelas 4720-263 Amares

電話：+351 253 360 160 ファックス：+351 253 361 136

Eメール: mail@termasdecaldelas.com ウェブサイト：

http://www.termasdecaldelas.com

#### 特色とサービス:

pHレベル: 8.3; 水温: 32; 利用可能な宿泊施設;

カルデラス温泉 (Termas de Caldelas) カルデラス温泉は、ミーニョ (Minho) 地方の素晴らしいロケーションにあり、その非常に温暖な気候は治療や静養に最適な場所です。この一帯では、かつてポルトガル建国に重要な役割を果たした数々の戦いが行われました。また、ここで発見された重要な遺跡によって、この温泉がローマ時代に既に利用されていたことが分かっています。近くには、ペネダ・ジェレス国立公園 (Parque Nacional da Peneda-Gerês) やブラガ (Braga) の街があります。

### Boticas

Caldas Santas de Carvalhelhos

住所：Rua das Caldas (EN 520-1), 12 5460 Carvalhelhos / Boticas

電話：+351 276 410 300 ファックス：+351 276 410 301

Eメール: carvalhelhos@mail.telepac.pt ウェブサイト：

http://www.carvalhelhos.pt

#### 特色とサービス:

pHレベル: 7.9; 水温: 22; 利用可能な宿泊施設;

サントス・デ・カルヴァリエリョス温泉 (Caldas Santas de Carvalhelhos)

ローマ時代から知られるアグアス・サントス・ド・カルヴァリエリョスの温泉は、荘厳で雄大なバローゾ (Barroso) 地方のトラス・オス・モンテス (Trás-os-Montes) にあります。

この地域では、豊潤で力強い自然の壮大な景観に加え、その確固とした珍しい習慣と伝統に刻まれた千年にわたる文化に触れることができます。

### Chaves

Chaves - Termas & Spa

住所：Largo das Caldas 5400-534 Chaves

電話：+351 276 332 445 / 6 ファックス：+351 276 332 447

Eメール: geral.termas@chaves.pt ウェブサイト：

http://www.termasdechaves.com

#### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

#### 特色とサービス:

pHレベル: 6,6; 水温: 76; 利用可能な宿泊施設; ジム; 医療モニタリング;

栄養モニタリング; ヴィシーシャワー; アクアピクス; 水圧マッサージ;

ジェットシャワー; ハンドケア; スプレー; サウナ; トルコ風呂;

マッサージ; 圧力療法; エステ;

シャージェス温泉 (Caldas de Chaves – Termas)

ローマ時代にはアクウィ・フラヴィエ (Aquaе Flavie) と呼ばれていたシャージェス温泉は、トラス・オス・モンテス (Trás-os-Montes) の山中にあります。この温泉水はヨーロッパで最も温度が高く、ポルトガル国内で重要な温泉のひとつとなっています。アルト・タメガ (Alto Tâmega) 温泉脈を含むその極めて高い水質は、アクウィ・フラヴィエがロー

マ時代イベリア半島で栄えていた街のひとつであった理由を示しています。

## Guimarães

Taipas Termal

住所： Largo das Termas4805-079 Caldas das Taipas

電話： +351 253 577 845

Eメール: geral@taipastermal.com ウェブサイト：

http://www.taipastermal.com

### 特色とサービス:

pHレベル: 8.22; 水温: 33; ジム; 医療モニタリング; 栄養モニタリング;

ヴィシーシャワー; アクアピクス; 水圧マッサージ; ジャグジー;

ジェットシャワー; 海草トリートメント; タラソセラピー; スプレー;

サウナ; トルコ風呂; マッサージ; 圧力療法;

### 支払い:

クレジットカード利用可;

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能; 身体障害者専用駐車スペース;

入口へのバリアフリー経路: 全部;

特別なお手伝いが必要な方の受付エリア;

バリアフリーの更衣室とトリートメントエリア; 支援スキル: 精神障害;

利用可能な支援プロダクト/サービス: 運動障害, 精神障害;

### 治療方法:

スキンセラピー; 消化管セラピー; 呼吸器系セラピー; 血流セラピー;

神経系セラピー; リウマチ・筋骨格セラピー;

### ウェルビーイング・プログラム:

リハビリテーション・プログラム;

タイパス温泉 (Caldas das Taipas) タイパス温泉は、ローマ帝国がこの地域を支配していた時代から知られており、その時代の重要な遺跡が残っています。1867年に発掘された完全な浴場跡とトラジャーノの石碑 (Pedra Epigráfica de Trajano) は、ローマ時代にこの温泉が多く利用されていたことを示しています。アヴェ川 (Rio Ave) に囲まれた公園の一部であり、ここの秋は、快適な気候とこの地方を特徴付けるブドウ畑の美しい紅葉によって、ほとんど伝説的とも言える名声を得ています。

## Monção

Termas de Monção

住所： Av das Caldas 4795-405 Monção

電話： +351 251 648 367 ファックス： +351 251 648 367

Eメール: tesalmoncao@tesal.com ウェブサイト： http://www.tesal.com

### 特色とサービス:

pHレベル: 7.4; 水温: 49; 利用可能な宿泊施設;

モンサン温泉 (Termas de Monção) モンサン温泉は、ミーニョ (Minho) 地方の北端、ガリシア (Galicia) との国境近くにあり、ミーニョ川のほとりの緑深い公園の中にあり、心身を開放させてくれる静かで落ち着いた温泉です。温泉はモンサンの街自体からは700メートルほど離れています。この地域一帯は世界でも類を見ない個性的なワインのひとつであるヴィーニョ・ヴェルデ (Vinhos Verdes) の産地で、ここではアルヴァリーニョ (Alvarinho) というブドウが作られています。モンサン温泉は、国内でも最も現代的な設備を取り入れた温泉リゾートです。周囲をみずみずしい緑に囲まれており、訪れた人はその樹齢数百年の木々の間を散策したくなることでしょう。現代人に必要な、休養とリラクゼーションの時間を過ごすのに理想的な場所です。

## Murça

Caldas de Carlão

**住所** : Candedo 5090-011 Candedo (Murça)

**電話** : +351 259 549 147 **ファックス** : +351 259 657 393

**Eメール**: caldasdecarlao@caldasdecarlao.com **ウェブサイト** :  
<http://www.caldasdecarlao.com>

**特色とサービス:**

pHレベル: 8.2; 水温: 29; 利用可能な宿泊施設;

カルラオン温泉 (Caldas de Carlão)

アリージョ (Alijó) とムルサ (Murça) に近いカルラオン温泉は、ブドウの段々畑が続く美しい風景の中にあります。秋になると、大地はゴールドやオレンジの色彩に覆われ、他では見られない輝くばかりの見事な光景を見せてくれます。

この温泉のある場所で見つかった遺跡により、ローマ人たちもこの温泉水を利用していたと考えられています。また、これらの遺跡から、カルラオン温泉の斜面にローマ道を見ることができます。

## Penafiel

Termas de Entre-os-Rios

**住所** : Estr. Nac. 106, km 39 - Torre 4575-416 Portela PNF

**電話** : +351 255 616 059 **ファックス** : +351 255 615 170

**Eメール**: inatel.erios@inatel.pt **ウェブサイト** : <http://www.inatel.pt>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 8.7; 水温: 18.5°; 利用可能な宿泊施設; レストラン;

エントレ・オス・リオス温泉 (Termas de Entre-os-Rios)

エントレ・オス・リオス温泉は、樹齢100年の木々が生い茂る公園の中にあります。壮大な自然の輝きを満喫できる贅沢な場所です。

Termas de São Vicente

**住所** : Termas São Vicente 4575-373 Pinheiro PNF

**電話** : +351 255 617 080 / 964 941 987 **ファックス** : +351 255 617 089

**Eメール**: termas@termas-svicente.pt

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

利用可能な宿泊施設; レストラン;

## Resende

Caldas de Aregos - Balneário Rainha D. Mafalda

**住所** : Caldas de Aregos 4660-013 Resende

**電話** : +351 254 875 259 **ファックス** : +351 254 875 825

**Eメール**: geral@termas-caldasdearegos.com **ウェブサイト** :  
<http://www.termas-caldasdearegos.com>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 9.2; 水温: 62;

## Santa Maria da Feira

## Termas de São Jorge

住所：Praça de São Jorge 4505-679 Caldas de São Jorge

電話：+351 256 910 360

Eメール: [info@termas-sjorge.com](mailto:info@termas-sjorge.com) ウェブサイト: <http://www.termas-sjorge.com>

### 特色とサービス:

pHレベル: 8,4; 水温: 23; ジム; 医療モニタリング; ヴィシーシャワー;  
アクアピクス; 水圧マッサージ; ジェットシャワー; ハンドケア;  
海草トリートメント; タラソセラピー; スプレー; マッサージ; 圧力療法;  
エステ;

### 支払い:

クレジットカード利用可;

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能; 身体障害者専用駐車スペース;

入口へのバリアフリー経路: 全部;

特別なお手伝いが必要な方の受付エリア;

バリアフリーの更衣室とトリートメントエリア;

### 治療方法:

スキンセラピー; 呼吸器系セラピー; 血流セラピー;

リウマチ・筋骨格セラピー;

### ウェルビーイング・プログラム:

リハビリテーション・プログラム; アンチエイジング・プログラム;

デトックス・プログラム; ウェイトコントロール・プログラム;

ストレスマネジメント・プログラム; ビューティ・プログラム;

スポーツマッサージ;

幸福の天国! カルダスデS.の村でホルヘは、ポルトから25キロ、現代生活の緊張とえられた理想的な撤退を身体的および心理的な均衡を取り戻すために見つける。長い伝統のスパでは、テルマスデ米ジョージは呼吸器系疾患、皮膚やフォーラムの骨格筋の治療には、水の治療の質によって認識されます。をコンセプトに治療活動が概念に限定されない新しいスパの哲学を伴う値は予防と健康増進を増やす、テルマスデ米ホルヘも治療の範囲を福祉と心理の方に運動を提供します。提供統合スパ、居心地の良い雰囲気と熟練した技術者の専門性を確認テルマスデ米の使命は、ホルヘ。

## Terras de Bouro

### Termas do Gerês

住所：Av. Manuel Francisco da Costa, 125 4845-067 Gerês

電話：+351 253 391 113 ファックス：+351 253 391 184

Eメール: [info@TermasdoGeres.pt](mailto:info@TermasdoGeres.pt) ウェブサイト:

<http://www.TermasdoGeres.pt>

ジェレス温泉 (Caldas do Gerês) ローマ人によって発見、使用されてい

たジェレス温泉には、ジョアン5世の統治時代 (17世紀) に最初の入浴施

設が建設されました。この温泉は、ペネダ・ジェレス国立公園 (Parque

Nacional de Peneda Gerês) 内の壮大な風景に囲まれた小川のほとりに

あり、その群を抜く水質の良さと立地条件の良さによって、穏やかでリ

ラックスした休暇を過ごすのに理想的な場所となっています。近くには

、カニサーダ (Caniçada) とサラモンデ (Salamonde) という2つのダ

ムがあります。

## Vila Pouca de Aguiar

Termas de Pedras Salgadas

住所：Parque de Pedras Salgadas 5450-140 Bornes de Aguiar

電話：+351 932 640 521

Eメール: pedras@unicer.pt ウェブサイト：

<http://www.aguadapedras.com>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 6.3; 水温: 17;

## Vizela

Caldas de Vizela

住所：Rua das Termas, 37 4815-416 Vizela

電話：+351 351 253 480 360 ファックス：+351 253 480 361

Eメール: termas@termasdevizela.com ウェブサイト：

<http://www.termasdevizela.com>

**特色とサービス:**

pHレベル: 9.4; 水温: 55; 利用可能な宿泊施設; レストラン;

ヴィゼラ温泉 (Caldas de Vizela) ヴィゼラ温泉には多数の源泉 (約50ヶ所) と3つの温泉施設があり、これらが全体としてポルトガル最大の温泉地を形成しています。名前の由来となったヴィゼラ川の河岸にあります。ポルトガル誕生の地ギマラインス (Guimarães) に近いヴィゼラ温泉は、その比類なる美しさを引き立てる個性的な輝きにつつまれた温泉です。

## ポルトガル中部地方

### Aguiar da Beira

Caldas da Cavaca

住所：Aguiar da Beira 3570-026 Aguiar da Beira / Guarda

電話：+351 232 680 192 / 232 689 102 ファックス：+351 232 688 894

Eメール: geral@caldasdacavaca.pt ウェブサイト：

<http://www.caldasdacavaca.pt>

### Almeida

Termas de Almeida Fonte Santa

住所：Encosta da Fonte Santa 6350 Almeida / Guarda

電話：+351 271 571 123 / +351 271 571 080 ファックス：+351 271 571 081

Eメール: geral@almeidamunicipia.pt ウェブサイト：

<http://www.almeidamunicipia.pt>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 8,7;

## Caldas da Rainha

Termas das Caldas da Rainha

**住所:** Hospital Termal Rainha D. Leonor Largo Rainha Dona Leonor  
2500-176 Caldas da Rainha

**電話:** +351 262 240 012 **ファックス:** +351 262 880 579

**Eメール:** Termas@mcr.pt **ウェブサイト:** <https://www.mcr.pt/webcenter/portal/mcr/visitar/termas1?adf.ctrl-state=z3oqftawd31&afrLoop=19263520146030620#>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 6.7; 水温: 35; 利用可能な宿泊施設; レストラン;

レオノール王妃鉱泉病院 (Hospital Termal Rainha D. Leonor) この建設には、ジョアン2世の後であったレオノール王妃が深く関わっています。15世紀、レオノール王妃は病人たちがこの付近の温泉を利用できるように、設備の建設を命じました。この温泉は、ポルトガルにおいて重要な温泉のひとつであり、歴代の多くのポルトガル王たちも毎年ここを保養地として利用しました。

## Castro Daire

Termas do Carvalho

**住所:** Rua do Balneário - Termas do Carvalho 3600-398 Mamouros (Viseu)

**電話:** +351 232 382 342 - 232 315 881 **ファックス:** +351 232 315 882

**Eメール:** geral@termasdocarvalho.com **ウェブサイト:** <http://www.termasdocarvalho.com>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 9.3; 水温: 42°; 利用可能な宿泊施設; レストラン;

カルヴァリャール温泉 (Termas do Carvalho) 専門家たちによれば「水文学的に興味深いケース」であるこの小さな温泉は、森閑とした気候の穏やかなパイヴァ川 (Rio Paiva) の谷間にあります。ヴィゼウ (Viseu) とラメゴ (Lamego) の街や、ヴォウガ (Vouga) 渓谷、カラムーロ山脈 (Serra do Caramulo) に近く、カルヴァリャール温泉を訪れるのなら、この美しくバラエティに富んだ地域をまわってみるとよいでしょう。

## Covilhã

Aquadome - Estabelecimento Termal de Unhais da Serra

**住所:** Avenida das Termas - Unhais da Serra 6200-999 Covilhã

**電話:** +351 275 970 030 **ファックス:** +351 275 970 038

**Eメール:** geral@aquadome.com.pt **ウェブサイト:** <http://www.h2otel.com.pt>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 8.5; 水温: 38°; 利用可能な宿泊施設; レストラン;

## Curia

Termas da Curia

住所：Anadia, Centro3780-514 Tamengos TamengosPortugal

電話：+351 231 519 800

Eメール: [reservas@termasdacuria.com](mailto:reservas@termasdacuria.com) ウェブサイト：  
<https://www.termasdacuria.com/>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 7.2; 水温: 19; 利用可能な宿泊施設; レストラン;

クリア温泉 (Termas da Curia) 独特な自然と人工の風景のあるバイラーダ (Bairrada) の中央部にあるクリア温泉は、ポルトガルで有名な温泉です。クリア公園の中にあり、周囲が1キロある湖に近く、木々の緑に囲まれています。その珍しい風景に加え、民族史的に重要な遺産や民芸品、史跡や建造物が豊富な、クリア (Curia) - ルーゾ (Luso) - ブサコ (Buçaco) の観光トライアングルの一角をなしており、それもクリアの魅力となっています。

## Guarda

Termas de Longroiva

住所：Lugar do Rossio 6430-071 Longroiva / Guarda

電話：+351 279 849 230 ファックス：+351 279 849 235

Eメール: [geral@termasdelongroiva.com.pt](mailto:geral@termasdelongroiva.com.pt) ウェブサイト：  
<http://www.termasdelongroiva.com.pt>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 8,79; 水温: 46°; 利用可能な宿泊施設; レストラン;

## Lourinhã

Termas do Vimeiro

住所：Rua da Ribeira 2560- 084 Maceira / Torres Vedras

電話：+351 261 980 800 ファックス：+351 261 984 621

Eメール: [termasvimeiro@ohotelsandresorts.com](mailto:termasvimeiro@ohotelsandresorts.com) ウェブサイト：  
<http://www.ohotelsandresorts.com>

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

pHレベル: 7.1; 水温: 26; 利用可能な宿泊施設;

ヴィメイロ温泉 (Termas do Vimeiro) 心落ち着くこのヴィメイロ温泉は、美しい西部地方のトーレス・ヴェドラス (Torres Vedras) にあり、はるか古代の昔から知られていたと考えられています。ナポレオン侵略 (19世紀初め) の際には、この地でポルトガル人とナポレオン軍の重要な戦いが繰り広げられました。海に面し、青々とした木々に囲まれたこの温泉は、心静かにリラックスできる環境を与えてくれます

## Luso

Termas de Luso

住所：Rua Álvaro Castelões3050-230 Luso

電話：+351 231 937 910

Eメール: geral@termasdeluso.pt ウェブサイト： <https://termasdeluso.pt/>

### 時刻表:

月曜日から金曜日: 午前 9 時から午後 1 時まで、および午後 2 時から午後 6 時まで。土曜・祝日: 午前9時～午後1時、午後3時～午後8時

日曜: 休館; 湯治時期: ターナルシーズン: 通年;

### その他の情報:

ブサコの森のルート、バイラダルート、美食とワイン

ツーリズム、ジム、テニス、ビンゴ、ボート

レンタル、ミニゴルフ、フィットネス サーキット、スイミング

プール、カヌー、ゲーム ルーム、スカッシュ。

### 特色とサービス:

水質: 低塩分、中温、塩素化およびナトリウム; pHレベル: 5.5; 水温: 27 -

29; 利用可能な宿泊施設; ジム; 医療モニタリング; 栄養モニタリング;

ヴィシーシャワー; アクアビクス; 水圧マッサージ; ジャグジー;

ジェットシャワー; 海草トリートメント; タラソセラピー; スプレー;

サウナ; トルコ風呂; マッサージ; 圧力療法; リフレクソロジー; エステ;

### 支払い:

クレジットカード利用可;

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能; 身体障害者専用駐車スペース;

入口へのバリアフリー経路: 全部;

特別なお手伝いが必要な方の受付エリア;

バリアフリーの更衣室とトリートメントエリア; 支援スキル: 視覚障害、

聴覚障害、運動障害、精神障害; 利用可能な支援プロダクト/サービス:

視覚障害、聴覚障害、運動障害、精神障害;

### 治療方法:

スキンセラピー; 消化管セラピー; 呼吸器系セラピー; 神経系セラピー;

リウマチ・筋骨格セラピー; 代謝・内分泌システムセラピー;

腎尿路セラピー;

### ウェルビーイング・プログラム:

リハビリテーション・プログラム; アンチエイジング・プログラム;

デトックス・プログラム; ウェイトコントロール・プログラム;

ストレスマネジメント・プログラム; ビューティ・プログラム;

スポーツマッサージ;

ルソの古い村は、非常に特徴的で居心地の良い小さな村です。その優れた条件とその純粋な水により、ルソはポルトガルで最も重要なスパの 1 つになっています。

テルマス ドルソのユニークな施設は、樹齢数百年の樹木が生い茂るブサコ山脈の言葉では言い表せないほどの美しさに囲まれており、体、心、魂の完璧なバランスを取り戻すことができます。この歴史的な温泉リゾートの再認定は、真にユニークな体験を提供するさまざまな価値をまとめるために慎重に設計されました: クラシック サーマル、サーマル スパ (エステティックとアクアの側面を備えた)、メディカル センター (物理的リハビリテーションと心臓リハビリテーションを備えた)。

ルソ サーマル ウォーターは、腎泌尿器系の慢性疾患、高血圧、代謝障害、慢性呼吸器疾患、リウマチ、自発運動系の障害、および皮膚病変に対して顕著な治療効果があります。

利尿作用と解毒作用がある飲料水は、温熱療法の基本要素です。年齢、心臓血管の状態、消化器の状態に応じて、水の摂取量は処方箋によって異なります。

## Mação

Termas da Ladeira de Envendos

住所： Envendos 6120-019 Envendos (Mação)

電話： +351 276 990 900 ファックス： +351 276 907 359

Eメール: [termas@unicer.pt](mailto:termas@unicer.pt)

### 特色とサービス:

pHレベル: 4.7; 水温: 21°;

ラデイラ・デ・エンヴェンドス温泉 (Termas da Ladeira de Envendos) エンヴェンドスはマサン (Mação) にある歴史の古い村であり、重要な史跡があるだけでなく、揺るぎない伝統と風習のある、非常に貴重な独自の文化遺産を構成しています。エンヴェンドスという名の由来には諸説がありますが、この村がかつてルジタニアの重要な都市のひとつであったイダーニャ・ヴェーリャ (Idanha-a-Velha) の教区に属していたことが分かっています。近くにあるラデイラ村のそばには、デスフィラデイロ・デ・アグアス・ケンテス (温水の小谷) と呼ばれる岩清水があり、病気によく効くといわれる高質の温水が豊富に湧き出しています。

## Mangualde

Termas de Alcafache

住所： Rua do Balneário 3530-029 Alcafache

電話： +351 232 479 797 / 96 27 95 733 ファックス： +351 232 471 296

Eメール: [geral@termasdealcafache.pt](mailto:geral@termasdealcafache.pt) ウェブサイト:

<http://www.termasdealcafache.pt>

### 特色とサービス:

pHレベル: 8.4; 水温: 50; 利用可能な宿泊施設;

アルカファシェ温泉 (Termas de Alcafache) ベイラ・アルタ (Beira Alta) にあるダン (Dão) 渓谷の平穏な田舎の雰囲気につつまれたこの温泉は、ヴィゼウ (Viseu) から約9キロの場所にあり、周囲にはブドウ畑やリンゴ園、松の木々の香りが漂う調和の取れた風景が広がっています。この温泉の特に珍しい点は、温泉水の一部が川底の花崗岩の割れ目から湧き出ていることです。アルカファシェ温泉は、都会の公害とストレスから守られた小さなパラダイス。20,000m<sup>2</sup>を超えるその広い敷地の中、松の静かな木陰で心も体もゆっくり休めてリフレッシュすることができます。アルカファシェ温泉では通常のプログラムに加えて、ダン ラフォンス (Dão-Lafões) 観光地域と共に、民族舞踊や民謡、ジャズ、ポップス、ブラジル音楽のコンサートなど、さまざまな文化的なエンターテイメントを企画しています。

## Manteigas

Termas de Manteigas

住所： Manteigas - Apartado 17 6260-012 Manteigas

電話： +351 275 980 300 ファックス： +351 275 980 340

Eメール: [inatel.manteigas@inatel.pt](mailto:inatel.manteigas@inatel.pt) ウェブサイト: <http://www.inatel.pt>

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

### 特色とサービス:

pHレベル: 9; 水温: 48; 利用可能な宿泊施設; レストラン;

マンティガス温泉 (Termas de Manteigas) エストレラ山脈 (Serra da Estrela) の奥地にあるマンティガス温泉は、ローマ人による占領への抵抗勢力と関連のある伝説的な場所です。カルダス・デ・マンティガスの温泉がもたっています。マンティガス村に近いゼーゼレ (Zêzere) の谷間にあるポルトガル最大の山脈の壮大な風景に囲まれたこの温泉は、観光地や静養地としてその重要性を増してきています。

## Monfortinho

Termas de Monfortinho

住所： Monfortinho 6060-072 Monfortinho

電話： +351 277 430 320; +351 963 313 253 ファックス： +351 277 430 409

Eメール: [secretaria@termasdemonfortinho.com](mailto:secretaria@termasdemonfortinho.com)

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

### 特色とサービス:

pHレベル: 5.7; 水温: 31;

### 治療方法:

スキンセラピー; 消化管セラピー; 呼吸器系セラピー;

リウマチ・筋骨格セラピー;

モンフォルティーニョ温泉 (Termas de Monfortinho) モンフォルティーニョ温泉は、ローマ時代の遺跡があることからローマ人植民地時代に使用されていたと考えられていますが、この温泉の使用について信頼できる証拠があるのは17世紀以降のみです。この温泉は、1940年代に新たな施設が建設されるとともに重要な温泉地となり、今日では国内で最も有名な温泉のひとつになっています。ベイラ・バイシャ (Beira Baixa) の風から守られた台地にあり、この地域の優れた気候が生かされています。また近くには、ポルトガル人の歴史と文化の重要な証人である古代エジタニアの都市イダーニャ・ヴェリャ (Idanha-a-Velha) があります。身体と精神のリラクゼーションに焦点をあてたプログラムがいくつかあり、これらのプログラムは互いに補い合って、モンフォルティーニョ温泉での滞在を確実に満足させてくれます。

## Monte Real

Termas de Monte Real

住所： Rua de Leiria 2426-909 Monte Real

電話： +351 244 619 020 ファックス： +351 244 619 029

Eメール: [balneario@termasdemontereal.pt](mailto:balneario@termasdemontereal.pt); [geral@termasdemontereal.pt](mailto:geral@termasdemontereal.pt)

ウェブサイト： <http://www.termasdemontereal.pt>

### 特色とサービス:

pHレベル: 7.2; 水温: 18°; 利用可能な宿泊施設;

モンテ・レアル温泉 (Termas de Monte Real) 1807年から1810年にかけて発見された重要な考古学的証拠により、ローマ人たちにモンテ・レアル温泉の存在が知られていたことが示されています。発掘された遺物の中にはさまざまなコインがあり、現在これらの発掘品は国立考古学博物館に所蔵されています。現在のモンテ・レアルの街がいつ築かれたのかは分かっていませんが、その建設をディニス王 (14世紀) の統治時代、レイリアの松林 (Pinhal de Leiria) が植えられた頃と結び付ける文献が残っています。この街は、「農民王」として知られたディニス王がここに自分の住居を建設することを命じたことによって非常に重要な街となったと考えられています。レイリアやアルコバッサ (Alcobaça) といった有名な街がある多様で興味深い地方の中央部に位置するモンテ・レアルは、今日ポルトガル国内で人気の高い温泉地のひとつです。

## Nelas

## Caldas da Felgueira

住所： Av. António Marques - Caldas da Felgueira 3525-210 CANAS DE SENHORIM (Viseu)

電話： +351 232 945 000 ファックス： +351 232 945 002

Eメール: [termas@termasdafelgueira.pt](mailto:termas@termasdafelgueira.pt) ウェブサイト：

<http://www.termasdafelgueira.pt>

### 特色とサービス:

pHレベル: 8.4; 水温: 35.8°; 利用可能な宿泊施設;

フェルゲイラ温泉 (Caldas da Felgueira) 18世紀後半から利用されているフェルゲイラ温泉は、1880年まではマデイロス渓谷温泉 (Caldas do Vale de Madeiros) と呼ばれていました。当初から人気の温泉でしたが、特に19世紀前半に人気を集めました。この小さな温泉は、訪れる人を暖かく迎えてくれる穏やかな環境にあります。背景にはエストレラ山脈 (Serra da Estrela) が連なり、近くにはモンデゴ川 (Rio Mondego) が穏やかに流れ、深い平穏と幸福感で心を満たしてくれます。

## Sabugal

### Termas do Cró

住所： Praça da República 6324-007 Sabugal

電話： +351 271 581 818 ファックス： +351 271 581 818

Eメール: [termas.cro@cm-sabugal.pt](mailto:termas.cro@cm-sabugal.pt) ウェブサイト： <http://www.cm-sabugal.pt>

### 特色とサービス:

水温: 23°;

## São Pedro do Sul

### Termas de São Pedro do Sul

住所： Praça Dr. António José de Almeida - Termas de São Pedro do Sul 3660-692 Várzea

電話： +351 232 720 300 ファックス： +351 236 712 152

Eメール: [geral@termas-spsul.com](mailto:geral@termas-spsul.com) ウェブサイト： <http://www.termas-spsul.com>

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

### 特色とサービス:

pHレベル: 8.8; 水温: 69; 利用可能な宿泊施設;

サン・ペドロ・スル温泉 (Termas de São Pedro do Sul) ローマ時代の脱衣場跡があることから、この温泉がローマ帝国占領時代に使用されていたことが分かっています。元々はバルネウム (Balneum) と呼ばれており、11世紀にこの村の名前として使われていたバーニョ (Banho) はそこからきています。また、初代ポルトガル王のアフォンソ・エンリケス (12世紀) もよくこの温泉を利用したと考えられています。1895年から共和制成立まで、この温泉はアメリカ王妃にちなんでライーニャ・ドナ・アメリカ温泉 (Termas da Rainha D. Amélia) と呼ばれていました。非常に美しいヴォウガ (Vouga) 渓谷にあり、国内でも最高の温泉のひとつと言われています。ポルトガルの有名な著述家であるラマーリョ・オルティガンは、「サン・ペドロ・スルでは、自然が誇り高く豊かに生い茂り、色彩と肥沃な大地が一体となって蛇行する川の流れを縁取り、水面へと流れ込む、ゆるやかに裾野を広げる丘陵一帯を見せ・・・」と記しています。わずか数キロの距離にヴィゼウ (Viseu) の街があり、多数の歴史的建造物を見ることができます。

---

## Tondela

Termas de Sangemil

住所：Lajeosa do Dão 3460-160 Tondela

電話：(+351) 232 672 460 | (+351) 964 082 141 ファックス：(+351) 232 672 445

Eメール: [termasdesangemil@cm-tondela.pt](mailto:termasdesangemil@cm-tondela.pt) ウェブサイト：  
<https://termasdesangemil.cm-tondela.pt/>

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

### 特色とサービス:

pHレベル: 8.6; 水温: 49; 利用可能な宿泊施設;

サンジェミル温泉 (Termas de Sangemil) サンジェミルの村とその村の

名前を冠した温泉は、トンデラ (Tondela) のダン川 (Rio

Dão) のほとり、ブドウ畑や果樹園に囲まれた谷間にあります。

アルカファシエ温泉と同様、いくつかの源泉はダン川の川底にあります

。

---

## リスボンとその周辺地方

### Estoril

Termas do Estoril

住所：Av Portugal 2765-272 Estoril

電話：+351 214 658 610 ファックス：+351 414 665 512

Eメール: [geral@termasdoestoril.pt](mailto:geral@termasdoestoril.pt) ウェブサイト：  
<http://www.termasdoestoril.pt>