

## 海岸

### ポルトと北部地方

#### Espinho

Praia Costa Verde

住所： Esplanada Maia Brenha – Espinho

ウェブサイト： <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-costa-verde/>

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティーと警備; レンタルパラソル; シャワー;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード; パレーボール; パドルサーフ;

Praia das Sereias

住所： Rua 2 - Espinho

ウェブサイト： <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-das-sereias/>

**特色とサービス:**

バー; シャワー;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード; パドルサーフ;

Praia de Silvalde

住所： Rua do Quartel - Espinho

ウェブサイト： <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-de-silvalde-pau-da-manobra/>

**特色とサービス:**

バー; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;  
シャワー;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード; パドルサーフ;

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

プライア・デ・シルヴァルデ (Praia de Silvalde)

プライア・デ・シルヴァルデは、プライア・デ・エスピーニョ (Praia de (...))

Praia da Baía

住所： 4500 Espinho

ウェブサイト： <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-da-baia/>

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;  
レンタルパラソル; シャワー;

**アクティビティ:**

サーフィン; ダイビング; ボディーボード; パレーボール; パドルサーフ;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・ダ・バイア (Praia da (...))

Praia de Paramos

住所： Rua da Praia, 49 4500-558 Paramos

ウェブサイト： <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-de-paramos/>

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; ブルーフラッグ;  
シャワー;

**アクティビティ:**

サーフィン; ボディーボード; パドルサーフ;

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

プライア・デ・パラモス (Praia de (...))