

温泉、スパ、タラソテラピー

アソーレス諸島

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 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

Albufeira

Real Spa Health Club - Real Bellavista Hotel & Spa

住所：Av. do Estádio 8200-127 Albufeira

電話：+351 289 540 060 ファックス：+351 289 540 061

Eメール: spa.hc@realbellavista.com ウェブサイト：
<http://www.realspaandthalasso.com>

時刻表:

09h00 - 21h00;

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:

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; リフレクソロジー;

エステ; サウナ; トルコ風呂; 利用可能な宿泊施設; レストラン; ジム;

ジェットシャワー;

支払い:

クレジットカード利用可;

Real Spa Thalasso - Grande Real Santa Eulália Resort & Hotel Spa

住所：Praia de Santa Eulália 8200-916 Albufeira

電話：+351 289 598 030 ファックス：+ 351 289 598 001

Eメール: spa.grse@grandereal.com ウェブサイト：
<http://www.realspaandthalasso.com>

時刻表:

09h00 - 20h00 Sunday: 09h00 - 19h00;

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:

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; リフレクソロジー;

エステ; サウナ; トルコ風呂; 利用可能な宿泊施設; レストラン; ジム;

海水プール; ジェットシャワー;

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 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。

Olhão

Real Spa Thalasso - Real Marina Hotel & Spa

住所: Av. 5 de Outubro 8700-307 Olhão

電話: +351 289 091 300 ファックス: +351 289 091 301

Eメール: spa@realmarina.com ウェブサイト:

<http://www.realspaandthalasso.com>

時刻表:

09h00 - 20h00 Sunday: 09h00 - 19h00;

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:

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; リフレクソロジー;

エステ; サウナ; トルコ風呂; 利用可能な宿泊施設; レストラン; ジム;

ジェットシャワー;

支払い:

クレジットカード利用可;

ポルトと北部地方

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 (Aquae 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。ここの温泉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。

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;

Vidago

Termas de Vidago

住所：Parque de Vidago Apartado 16, 5425-307 Vidago / Vila Real

電話：+351 276 990 970 ファックス：+351 276 100 297

Eメール：spareservations@vidagopalace.com ウェブサイト：

http://www.vidagopalace.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: 18; 利用可能な宿泊施設;

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.aguadaspedras.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;

ポルトガル中部地方

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 Carvalhal

住所 : Rua do Balneário - Termas do Carvalhal 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@termasdocarvalhal.com **ウェブサイト** :
<http://www.termasdocarvalhal.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 Carvalhal) 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バイヴァ川 (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 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 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 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

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 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とになっています。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

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。

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 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 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。アルカファシェ温泉と同様、いくつかの源泉はダン川の川底にあります。