

# 熱海 GURUHO ATAMI TACHIYORI ONSEN MAP

## ぐるっと立ち寄り温泉

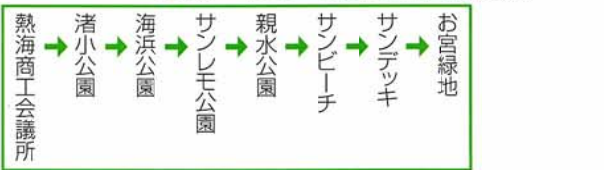
エイミック選定 消費カロリー表示付 熱海温泉ウォーキングコース 特定非営利活動法人 エイミック mail@atami-amic.com

- ①散策コースの正確な距離を測定し、散歩・ウォーキングをした場合のカロリー消費量の計算、表示を行いました。
- ②カロリー消費量表示を分かりやすいように「おむすび(1個180Kcal)」に換算して表示しました。
- ③各コース上に点在する熱海の名所旧跡、見所などを簡単に表示してあり、市民にも観光客の皆さまにも楽しめるコースになっています。
- ④コースの長さも変えて所要時間も観光のための散策、健康づくりのためのウォーキングにもどちらにも利用できるような考えで作成しております。
- ⑤出来るだけ市内全域をカバーするように作成しております。

**Aコース** 所要時間 ●お散歩…1時間30分(休憩20分) ●ウォーキング…1時間  
消費カロリー ●お散歩…おにぎり1/2個分の加り-  
●ウォーキング…おにぎり3/4個分の加り-



**Bコース** 所要時間 ●お散歩…1時間(休憩20分)  
●ウォーキング…45分  
消費カロリー ●お散歩…おにぎり1/4個分の加り-  
●ウォーキング…おにぎり1/2個分の加り-



**Cコース** 所要時間 ●お散歩…2時間30分(休憩30分) ●ウォーキング…1時間50分  
消費カロリー ●お散歩…おにぎり3/4個分の加り- ●ウォーキング…1個分の加り-



**Dコース** 所要時間 ●お散歩…30分(休憩5分) ●ウォーキング…25分  
消費カロリー ●お散歩…おにぎり1/4個分の加り-  
●ウォーキング…1/4個分の加り-



※消費カロリーにつきましては、おにぎり1ヶ180kcalで換算しています。



熱海市街

**熱海温泉** (観光案内 TEL0557-85-2222)  
国際観光温泉文化都市。源泉総数は平成21年4月現在346井。塩化物温泉が主ですが、JR線より山側には硫酸塩温泉も点在します。

**伊豆湯河原温泉** (観光案内 TEL0465-62-5135)  
神奈川県境を流れる千歳川沿いに発達した落ち着いた温泉場。泉地区とも呼ばれます。源泉総数は34井。単純温泉が多いですが、湯あたりがマイルドなのが特徴。※現在当マップに掲載施設はありませんが、立ち寄り温泉を楽しめる施設があります。



**南熱海**  
(上多賀・下多賀・網代)

**南熱海温泉**  
(観光案内 TEL0557-68-0136(網代)・TEL0557-67-0017(多賀))  
上多賀温泉、下多賀温泉、網代温泉を総称してこう呼ばれます。源泉総数は60井。上多賀はPHのアルカリ度が高く、下多賀、網代は湧出量、温度、成分総量とも熱海温泉郷でトップクラスを誇ります。

**伊豆山温泉** (観光案内 TEL0557-81-2631)  
日本三大古湯にも数えられる「走り湯」を中心として発展。源泉総数は107井。多くは弱アルカリ性・塩化物温泉で、成分総量も多いです。

**伊豆山**  
熱海駅より車で約5分



P 駐車場  
WC トイレ  
START ウォーキングコーススタート&ゴール