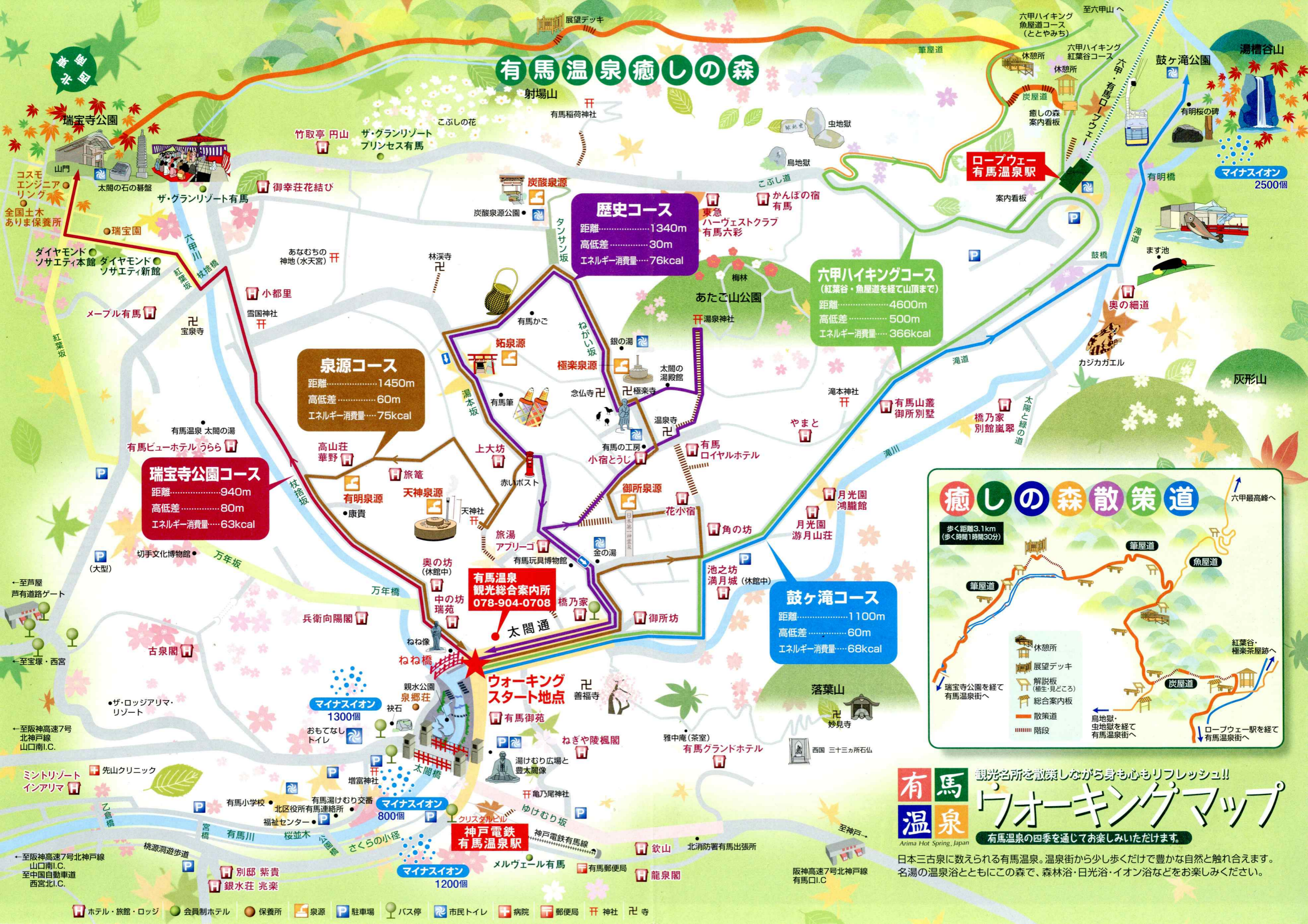


有馬温泉癒しの森



歴史コース
 距離.....1340m
 高低差.....30m
 エネルギー消費量.....76kcal

六甲ハイキングコース
 (紅葉谷・魚屋道を経て山頂まで)
 距離.....4600m
 高低差.....500m
 エネルギー消費量.....366kcal

泉源コース
 距離.....1450m
 高低差.....60m
 エネルギー消費量.....75kcal

瑞宝寺公園コース
 距離.....940m
 高低差.....80m
 エネルギー消費量.....63kcal

鼓ヶ滝コース
 距離.....1100m
 高低差.....60m
 エネルギー消費量.....68kcal

有馬温泉観光総合案内所
 078-904-0708

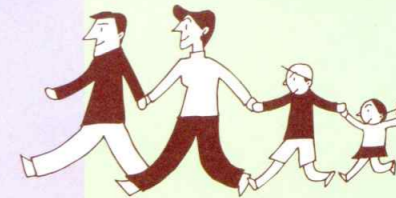


有馬温泉 ウォーキングマップ

観光名所を散策しながら身も心もリフレッシュ!!
 Arima Hot Spring, Japan
 有馬温泉の四季を通じてお楽しみいただけます。

日本三古泉に数えられる有馬温泉。温泉街から少し歩いてだけで豊かな自然と触れ合えます。名湯の温泉浴とともにこの森で、森林浴・日光浴・イオン浴などをお楽しみください。

有馬温泉の散策ウォーキングで身も心もリフレッシュ。



《瑞宝寺公園コース》

ねね橋から、六甲川づたいに上流部へ向かうコースです。川のせせらぎを聞きながらの爽やかなウォーキングができます。紅葉坂は勾配がややきつくなるので、杖捨橋で一呼吸おくと良いでしょう。また目的地の瑞宝寺公園内にも遊歩道があり、四季を彩る豊かな自然とおいしい空気を満喫できます。

総計=距離:約940m / 高低差:約80m
エネルギー消費量:63kcal
(体重50kgの場合)

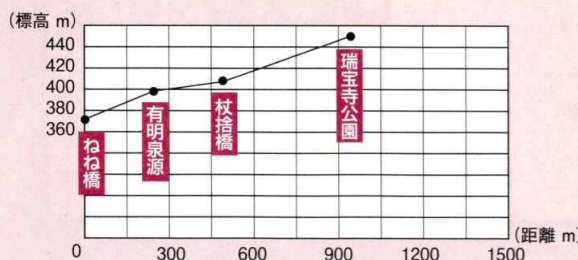
- ①ねね橋スタート⇒有明泉源
距離:約250m / 高低差:約30m / エネルギー消費量:21kcal
- ②有明泉源⇒杖捨橋
距離:約230m / 高低差:約10m / エネルギー消費量:11kcal
- ③杖捨橋⇒瑞宝寺公園
距離:約460m / 高低差:約40m / エネルギー消費量:31kcal



ねね橋



瑞宝寺公園



《鼓ヶ滝コース》

このルートの特長は、比較的なだらかなコースで標高差を感じず、適度な負荷を身体に与えることができることです。また、目的地の『鼓ヶ滝公園』は、有馬温泉地内で最も高いマイナスイオン濃度が測定できた地点です。マイナスイオンは身体にリラックス効果を与えられ、このコースを歩くことにより、心肺機能の強化と精神的なリラックス効果が期待できます。

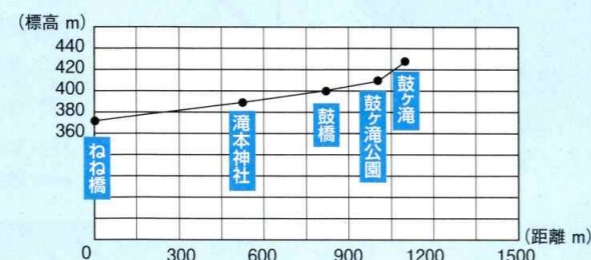
総計=距離:約1100m / 高低差:約60m
エネルギー消費量:68kcal
(体重50kgの場合)

- ①ねね橋スタート⇒滝本神社
距離:約550m / 高低差:約20m / エネルギー消費量:24kcal
- ②滝本神社⇒鼓橋
距離:約280m / 高低差:約10m / エネルギー消費量:12kcal
- ③鼓橋⇒鼓ヶ滝公園
距離:約170m / 高低差:約10m / エネルギー消費量:9kcal
- ④鼓ヶ滝公園⇒鼓ヶ滝
距離:約100m / 高低差:約20m / エネルギー消費量:23kcal



鼓ヶ滝

鼓ヶ滝公園(有明桜)



《泉源コース》

有馬温泉の源である泉源をめぐるコースです。有馬の湯は、全国的に見てもとても珍しい二泉(金泉・銀泉)が湧出しており、環境省が療養泉として指定する9つの主成分のうち7つもの多様な成分が含まれる非常に良質な湯として知られています。大地の奥深くから湧き出す勇壮な音と湯けむりをご堪能ください。

総計=距離:約1450m / 高低差:約60m
エネルギー消費量:75kcal
(体重50kgの場合)

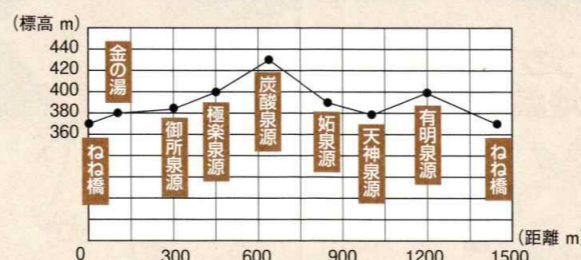
- ①ねね橋スタート⇒金の湯
距離:約130m / 高低差:約10m / エネルギー消費量:8kcal
- ②金の湯⇒御所泉源
距離:約170m / 高低差:約5m / エネルギー消費量:6kcal
- ③御所泉源⇒極楽泉源
距離:約150m / 高低差:約15m / エネルギー消費量:11kcal
- ④極楽泉源⇒炭酸泉源
距離:約200m / 高低差:約30m / エネルギー消費量:20kcal
- ⑤炭酸泉源⇒^{うわなり}妬泉源
距離:約200m / 高低差:約40m / エネルギー消費量:5kcal
- ⑥妬泉源⇒天神泉源
距離:約150m / 高低差:約10m / エネルギー消費量:4kcal
- ⑦天神泉源⇒有明泉源
距離:約200m / 高低差:約20m / エネルギー消費量:15kcal
- ⑧有明泉源⇒ねね橋
距離:約250m / 高低差:約30m / エネルギー消費量:6kcal



金の湯



天神泉源



《歴史コース》

太古の昔より続く有馬の歴史を探访するコースです。途中、社寺が隣接する界隈があり、凛とした佇まいをしております。また数々の史跡も残されており、有馬の歴史絵巻を少しずつも解くことができます。健脚の方は、湯泉神社の拜殿へ続く100段を超える石階段を登られてみてはいかがでしょうか。

総計=距離:約1340m / 高低差:約60m
エネルギー消費量:76kcal
(体重50kgの場合)

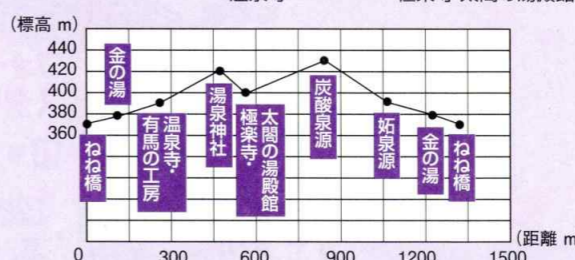
- ①ねね橋スタート⇒金の湯
距離:約130m / 高低差:約10m / エネルギー消費量:8kcal
- ②金の湯⇒有馬の工房
距離:約150m / 高低差:約10m / エネルギー消費量:10kcal
- ③有馬の工房⇒湯泉神社
距離:約180m / 高低差:約30m / エネルギー消費量:20kcal
- ④湯泉神社⇒極楽寺・太閤の湯殿館
距離:約100m / 高低差:約20m / エネルギー消費量:3kcal
- ⑤極楽寺・太閤の湯殿館⇒炭酸泉源
距離:約250m / 高低差:約30m / エネルギー消費量:21kcal
- ⑥炭酸泉源⇒妬泉源
距離:約275m / 高低差:約40m / エネルギー消費量:7kcal
- ⑦妬泉源⇒金の湯
距離:約125m / 高低差:約10m / エネルギー消費量:3kcal
- ⑧金の湯⇒ねね橋
距離:約130m / 高低差:約10m / エネルギー消費量:4kcal



湯泉寺



極楽寺・太閤の湯殿館



《六甲ハイキングコース》

ロープウェー有馬温泉駅から六甲山山頂エリアの極楽茶屋跡までのハイキングコースです。このコースは、軽登山の準備が必要で、初心者や滞在者には、ガイドなどの同行があれば可能なコースですが、万人向けではないので注意が必要です。

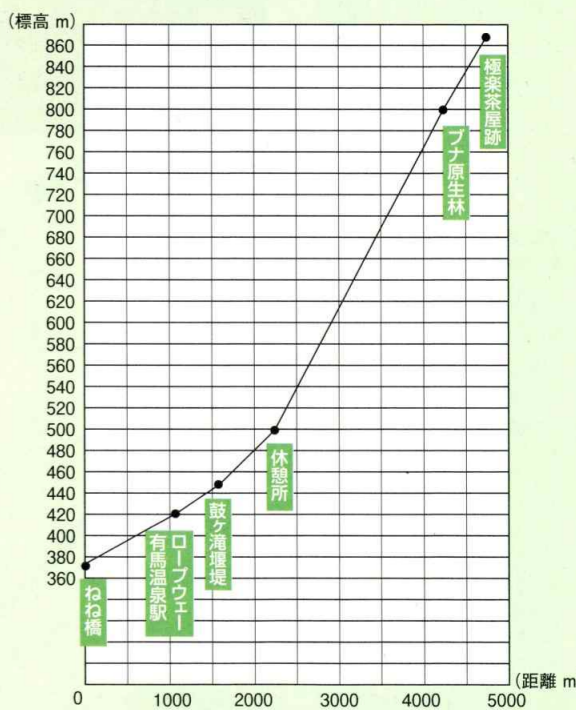
総計=距離:約4600m / 高低差:約500m
エネルギー消費量:366kcal
(体重50kgの場合)

- ①ねね橋スタート⇒ロープウェー有馬温泉駅
距離:約1100m / 高低差:約50m / エネルギー消費量:53kcal
- ②ロープウェー有馬温泉駅⇒^{えんてい}鼓ヶ滝堰堤
距離:約500m / 高低差:約30m / エネルギー消費量:28kcal
- ③^{えんてい}鼓ヶ滝堰堤⇒極楽茶屋跡
距離:約3000m / 高低差:約420m / エネルギー消費量:285kcal



里山

六甲有馬ロープウェー



ウォーキングと温泉浴で体の芯からリフレッシュ!!

◎ウォーキングの前におすすめ『足湯』……15分

足湯は、ウォーキングを開始する前に行くと有効的です。足湯に入ることにより、疲労物質である「乳酸」の蓄積を抑えられます。また、ウォーキング後の足湯も、脚部の筋肉を温熱によりほぐす効果があります。ただし、過度の筋肉痛の場合は、事後の利用は適していません。



◎ウォーキングのあとにおすすめ『掛かり湯』……約30分

温泉入浴の最初に行います。ウォーキングあとの汗をお流しください。心臓より速い位置(つま先、腕など)から温泉を掛け始め、最後は頭髮、頭皮にも掛けます。簡単に言えば、温泉に入るためのウォーミングアップと言えます。

『半身浴』……約10分

湯船の淵の段差などを利用して、上半身を出した形での入浴法です。水圧による負担が少なく、長時間の入浴が可能となります。血行がよくなることで、ウォーキングあとの疲労回復や冷え性の改善に効果があります。

《入浴における注意事項》

有馬温泉は、強食塩泉のため、皮膚の弱い人には、刺激が強いと思われます。通常は、温泉入浴後は上がり湯を掛け、タオルで水分を拭き取ることをおすすめしていますが、有馬温泉の場合は、体調により上がり湯を掛け温泉成分を流し落とす必要がある場合があります。また、湯上がり後には、乳液等を使用し、皮膚の保護と水分補給を行ってください。

※温泉入浴の時間には、個人差があります。表記されている時間は、あくまでも目安となる時間です。入浴は、ほんのり顔に汗が出てくる程度までをお勧めします。