

熊野で健康ウォーキング

◎ 8月 水辺で爽快！

8月イベント
事前申し込み要

8月20日(日)

●健康ウォーキング● **七越峯ウォークプチ大峯奥歩き(初心者向け)**
約5キロ、約4時間

修験道の修行の道「大峯奥駈道」(おおみねおくがけみち)を気軽に体験できるコースです。
わらじを履いて川を渡る、水垢離体験もします。



- ◇ 集 合 8時45分 七越峯集合
- ◇ 行 程 8:45集合(血圧測定、体調チェック)→9:00→ウォーキング前のストレッチ
9:20 健康ウォーク出発→(古道散策)→13:00大斎原到着、解散
- ◇ 参加費 2500円 (散策中に昼食時間をとっていませんので、終了後各自お取りください)
- ◇ その他 当日は川を渡りますので、膝上まで上げられるようなズボンははいてきてください。
健康づくりの専門スタッフと語り部と一緒にご案内しますので、体力に自信がない方やおひとりで参加される方も安心して歩いていただけます。

●テーマイベント● **熊野くつろぎサロン**
(昼食+足湯&マッサージなど)

- ◇ 時 間 13時~15時
- ◇ 場 所 癒やし処 からす屋
- ◇ 内 容 本宮大社前にあります、癒し処・からす屋で
スローフードな昼食&足湯+マッサージでリラックス
- ◇ 参加費 健康ウォークとセットプラン 4300円
- ◇ その他 タオルは各自、ご準備下さい。

8月21日(月)

●健康ウォーキング● **お滝さんコース(滝見学・マイナスイオン体感)**
川湯温泉掘り体験! & 自然足湯
約5キロ 約6時間

お滝さんは、本宮町名勝八景のひとつで、落差約20mの優美な2段の滝です!
ウォーキング後、川湯温泉の川原で温泉掘り体験!自分で作った温泉に入ってみませんか?



- ◇ 集 合 8時45分 田辺市本宮行政局1階 熊野で健康ラボ前
- ◇ 行 程 8:45集合(血圧測定、体調チェック)→9:00本宮行政局出発→(バス)→9:15請川バス停到着
→9:30健康ウォーク出発→(徒歩)→11:00お滝さん到着(昼食)→12:00お滝さん出発→
→14:00川湯温泉到着(温泉掘り体験)→(バス)→16:00本宮行政局 到着 解散
- ◇ 参加費 2000円(お弁当付きコース3000円)、途中昼食を取りますのでご用意ください。
- ◇ その他 健康づくりの専門スタッフと語り部と一緒にご案内しますので、ペース配分など
相談しながら歩くことができます。

【お申し込み、お問い合わせ先】

(財)和歌山健康センター 熊野で健康ラボ TEL&FAX0735-42-0118

熊野で健康ドットコム(<http://www.kumano-de-kenko.com>)から申込書をダウンロードできます。