

## 世界遺産熊野古道を歩こう

現地集合プラン 日帰りバスプラン 宿泊バスプラン

## 熊野で健康ウォーキング「10月」

- ウォーキングに最適な季節がやってきました -

参加者募集  
10月6日  
締切

## ウォーキングコース

## 10月15日(日)

## 発心門王子～熊野本宮大社(初級者向け)

約6.8キロ、約3時間30分

何度歩いても楽しい熊野のメインルート。季節ごとに色や香りの違いが感じられる優しいコースです。

集 合	9時45分	田辺市本宮行政局1階 熊野で健康ラボ前
行 程	9:45集合(血圧測定、体調チェック)	10:00出発(バス) 10:20発心門王子着
	10:30健康ウォーキング出発(ウォーク・昼食)	14:00熊野本宮大社 到着

## 10月16日(月)

## 発心門王子～湯峯温泉&lt;赤木越え(中級者向け)&gt;

約7.2キロ、約5時間

熊野の自然がいっぱい体感できる尾根道コースです。

ウォーク後、日本最古の温泉「つぼ湯」がある湯峯温泉でくつろいでください。

集 合	9時45分	湯峯温泉 駐車場
行 程	9:45集合(血圧測定、体調チェック)	10:00出発(バス) 10:20発心門王子 到着
	10:30健康ウォーキング出発(ウォーク・昼食)	15:00湯峯温泉 到着



## 現地集合マイカープラン

定員 各日20名(先着順)

参加費 2,000円～5,500円(裏面申込書参照)  
古道弁当 1,000円(途中昼食を取ります。)

## 日帰りバスプラン

定員 各日20名(先着順)

参加費 4,980円(ウォーク参加費、バス代など)  
古道弁当 1,000円(希望者のみ)

15日、16日とも同一料金です。

15日行程

南海和歌山市駅 = JR和歌山駅東口 = 本宮行政局

7:10

7:20

9:45

= 健康ウォーキング = 温泉 = 和歌山着(19時頃)

16日行程

南海和歌山市駅 = JR和歌山駅東口 = 湯峯温泉

6:50

7:00

9:45

= 健康ウォーキング = 温泉 = 和歌山着(19時頃)

## 宿泊バスプラン

定員 20名(先着順)

参加費 8,480円+ 民宿セット 7,500円～  
(ウォーク参加費、弁当込み) 旅館セット 10,650円～  
15日和歌山出発 ウォーク・本宮泊 16日ウォーク・温泉 和歌山着

## 特 徴

- ・健康管理のプロが熊野をご案内
- ・語り部同行による歴史、文化ガイド
- ・ウォーク前に血圧測定、体調チェック
- ・おひとりでも体力に自信のない方でも安心して参加可能
- ・地元食材を使った古道弁当

## 申込先

(財)和歌山健康センター  
熊野で健康ラボ

TEL &amp; FAX 0735 - 42 - 0118

和歌山県田辺市本宮町本宮219(本宮行政局内)  
<http://www.kumano-de-kenko.com>

(これまでの熊野で健康ウォーキング実施状況や今後の予定がご覧いただけます)

主催 熊野健康村 熊野で健康ラボ  
協力 和歌山県・熊野本宮観光協会

「熊野で健康ラボ」では、グループの体力、健康状態に応じた熊野古道ウォーキングやエクササイズ、健康講座を組み合わせ「健康ウォークツアー」の企画づくりをお手伝いします。