

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「12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  
12月10日  
締切

ウォーキングコース

## 12月17日(日)

## 発心門王子～熊野本宮大社(初級者向け)

約6.8キロ、約4時間

何度歩いていても楽しい熊野古道のメインルート。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(血压測定、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)	14:30熊野本宮大社	到着

## 12月18日(月)

## 山在峠～七越森林公園(初級者向け)

約4キロ、約3時間20分

修験道の祖とされる役行者が8世紀初めに開いたとされる大峯奥駈道の一部を体験するコースです。



集 合	9時45分	本宮行政局 集合
行 程	9:45集合(血压測定、体調チェック)	10:00出発(バス)
	10:30山在峠 到着	
	10:40健康ウォーキング出発(ウォーク・昼食)	14:00七越森林公園 到着

旅のおまけ ウォーキングの後は野趣あふれる冬の風物詩「仙人風呂」(無料)をお楽しみ下さい



仙人風呂

## 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(ご希望の方はお申込み下さい。)

## 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
- ・ウォーク前に血压測定、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

## 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(ご希望の方はお申込み下さい)  
17日、18日とも同一料金です。

## 17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)

## 18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)

## 宿泊バスプラン

定員 10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～  
17日和歌山出発 ウォーク・本宮泊 18日ウォーク・温泉 和歌山着

## 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。