

# 熊野で健康ウォーキング「3月」

熊野健康村  
熊野で健康ラボ企画

日程：3月18日(日)、19日(月)

集合場所：田辺市本宮行政局前

(和歌山市発着の日帰りバスプランもあります。)

世界遺産熊野古道を護ろう！道普請ウォーク！！

日頃の感謝の気持ちを込めて、熊野古道を修復しながら健康ウォーキングを行います。大切な熊野の世界遺産を皆さんの手と足で護り続けましょう！

参加者募集  
3月9日  
締切



ウォーキングコース(18日19日 両日)  
発心門王子～熊野本宮大社(初級者向け)  
約6.8キロ 約5時間

道普請

- ・大きな石ころ拾い。横断溝の清掃など。  
(水呑王子～伏拝王子間または伏拝王子～三軒茶屋間)  
道普請に必要な道具はこちらでご用意いたします。



3月18日(日)

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(専用バス)	10:20発心門王子着
	10:30健康ウォーキング出発(ウォーク)	15:00熊野本宮大社	到着

3月19日(月)

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(専用バス)	10:20発心門王子着
	10:30健康ウォーキング出発(ウォーク)	15:00熊野本宮大社	到着

田辺市本宮行政局からウォーキング出発地点へは、専用バスにてお送りします。

本宮行政局集合プラン 定員 各日20名(先着順)

参加費 2,000円～5,500円(申込書参照)  
(ウォーク参加費、送迎バス代、保険料含む)  
古道弁当 1,000円(ご希望の方はお申込み下さい。)

日帰りバスプラン 定員 各日20名(先着順)

参加費

5,000円(3月18日)「ウォーク、バス代、保険料含む」  
5,000円(3月19日)「ウォーク、バス代、保険料含む」  
古道弁当 1,000円(ご希望の方はお申込み下さい。)

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(20時頃)

19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(20時頃)

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 & 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)

「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た「健康ウォークツアー」の企画づくりをお手伝いします。

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