

熊野古道健康ウォーキング

4月～6月



世界遺産・熊野の自然や歴史、季節感を楽しみながらゆっくり歩く

世界遺産・熊野古道で
心もカラダも健康に

コースプラン

実施日	コース	距離	難度	専用送迎バス	時間(別料金)	締切	参加費
4月	6日 熊野桜ウォーク <七越峯> (日) 熊野の名勝、七越峯の桜並木と大峯奥駈道の一部をウォーキング。花見屋 台で地元ならではの手作り昼食をとります。<定員25人>	5.0km	初級	和歌山 市駅 JR和歌 山東口 JR紀伊 田辺駅 本宮 行政局	7:00 7:20 8:45 10:00	3/31	3,500円 花見気分 屋台昼食付き
	13日 大日越 (湯の峰温泉～本宮大社) (日) 日本最古の温泉湯の峰温泉～旧社地大斎原を経て本宮大社へ。当日は 春の例大祭「湯登り神事」が行われています。<定員25人>	3.4km	初級	JR紀伊田辺駅 本宮行政局	10:00 11:00	4/4	3,000円 特製古道弁当 付き
5月	3日 赤木越 (赤木越分岐～湯の峰温泉) (土) ほとんどが土道で自然の土や木のぬくもり、風のおいなど熊野の自然が たくさん。初夏の新緑の息吹を感じられます。<定員25人>	5.9km	初級	JR紀伊田辺駅 本宮行政局	10:00 11:00	4/25	3,000円 特製古道弁当 付き
	4日 小雲取越 (小和瀬橋～請川) (日) コース中程にある「百間ぐら」は山深い紀伊半島の峰々を眺望できる有名な ポイント。自然林の中を歩く気持ちのいい尾根道コース。<定員25人>	12.0km	中級	和歌山 市駅 JR和歌 山東口 JR紀伊 田辺駅 本宮 行政局	6:30 6:50 8:10 9:20	4/25	3,000円 特製古道弁当 付き
	5日 小辺路 (柳本橋～八木尾) (月) 十津川温泉から標高1000m強の果無峠を越える小辺路ルート。険しい コースですが道沿いに点在する三十三観音石仏が心を癒してくれます。 <定員20人>	10.6km	上級	和歌山 市駅 JR和歌 山東口 JR紀伊 田辺駅 本宮 行政局	6:30 6:50 8:10 9:20	4/25	3,000円 特製古道弁当 付き
6月	7日 野の花山の花ウォーク (発心門王子～熊野本宮大社) (土) 世界遺産熊野を味わえるメインコース。可愛らしいさざゆりやシライト草など 古道沿いに咲く小さな花々が温かく迎えてくれます。<定員25人>	6.9km	初級	和歌山 市駅 JR和歌 山東口 JR紀伊 田辺駅 本宮 行政局	7:00 7:20 8:45 10:00	5/30	3,000円 特製古道弁当 付き
	8日 あじさいお花見ウォーク<七越峯> (日) 七越峯にあるあじさいを見ながら歩くコース。大峯奥駈道の一部も体験しま す。昼食は健康ウォーキング恒例、地元手作り昼食屋台。<定員25人>	5.0km	初級	JR紀伊田辺駅 本宮行政局	10:00 11:00	5/30	3,500円 花見気分 屋台昼食付き

現地集合の場合

集合 和歌山県世界遺産センター交流スペース
田辺市本宮行政局 1F (熊野本宮大社徒歩1分)
ウォーキングの後は渡瀬カワリ熊野本宮にてご優待価格で入浴ができます
別途スタート地点までの送迎バス料金(500円～)が別途必要です。

専用送迎バスの運行について

和歌山発着行程 バス料金：往復5,000円～
和歌山市駅発<7:00>==JR 和歌山駅東口<7:20>==JR 紀伊田辺駅
<8:45>==本宮行政局着<10:00>==ウォーキング==温泉入浴==JR
紀伊田辺駅<18:00>==JR 和歌山駅東口着<19:30>==和歌山市駅
着<19:40>

田辺発着行程 バス料金：往復3,000円～
JR 紀伊田辺駅発<10:00>==本宮行政局着<11:15>==
ウォーキング==温泉入浴==JR 紀伊田辺駅着<17:30>
コースにより、集合場所、時間・バス料金が異なる場合が
あります。詳細は下記までお問い合わせ下さい。

オススメポイント

熊野古道に慣れたウォーキングインストラクターが同行。
歩くことに自信がない方も安全、安心、楽しい！
ペースはゆっくり、疲労を残さないストレッチと歩き方レクチャー付き
熊野古道の語り部が歴史、文化を解説
大好評！地産地消、からだにほっこり、優しい手作り“古道弁当”
ウォーキングの後は温泉でアフターケアもばっちり。



この他にも色々なウォーキング計画
4月以降にご案内致します。
ご参加お待ちしております

参加に関するご注意

- ・小雨決行です。(中止の場合は前日にご連絡します)
- ・コースや内容などは天候や気温により変更する場合がございます。
- ・受付は先着順です。(最小催行人数14名)

お申し込みは電話またはFAXで

TEL&FAX 0735-42-0118

(財)和歌山健康センター「熊野で健康ラボ」 〒647-1792 和歌山県田辺市本宮町本宮219 本宮行政局内
熊野で健康ドットコム <http://www.kumano-de-kenko.com/>

これまでのウォーキング実施状況やスケジュールがご覧いただけます。

協力：和歌山県地域づくり課、NPO法人熊野本宮



上記日程やコース以外にも、熊
野古道のメインコース「発心門王子～
熊野本宮大社」を中心にご案内
できます。熊野の温泉での宿泊
やアケ入はお気軽にお問い合わせく
ださい。