

熊野健康村

熊野セラピスト&語り部と歩く

# 熊野古道健康ウォーキング

世界遺産・熊野古道で心もカラダも健康に

熊野の自然や歴史、季節感を楽しみながらゆっくり歩く

## 毎月第3日曜日 参加費 ¥ 3,000円

### ウォーキングコース：「発心門王子～熊野本宮大社 6.9 km」

世界遺産熊野古道を味わえるメインコースを地元インストラクターと地元語り部と毎月定期ウォーク。

比較的緩やかで、日本の原風景の山里と熊野らしい森に出会えるポピュラーなコース。

熊野の霊域の始まりといわれる発心門王子から熊野本宮大社へ。

季節毎違う里中の景色や空気を感じながらゆっくり楽しく歩きます。



### 第3日曜カレンダー

実施日	コース	締切	参加費	別途バス代
5月 18日	シライトソウやササユリ、テイカカズラなど一年の中で最も花がたくさん咲いている季節。新緑、初夏の風を体いっぱい感じながら歩きます。	5/15	3,000円	200円
6月 15日		6/12	3,000円	200円
7月 20日	夏でも熊野古道の杉木立の中は涼しく、谷から吹く風が気持ちよく感じられます。太陽の光を浴びて心も体もリフレッシュ！	7/17	3,000円	200円
8月 17日		8/14	3,000円	200円
9月 21日	青々とした山と空に足元をみれば、小さなお花達。まわりを観察しながらウォーク。	9/18	3,000円	200円
10月 19日	最も歩きやすい季節です。だんだん山々が秋色に変化していきます。さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	10/16	3,500円	200円
11月 16日		11/13	3,000円	200円
12月 21日	里もお地藏さんも冬支度。凜として冷たい空気は肌にとても気持ちいいです。古道には落ち葉。森の香りを感じながら <u>ゆっくり</u> ウォーク。	12/18	3,000円	200円
1月 18日	冷たい風は肌に気持ちよく、澄んだ空気は山並みをきれいに映し出します。冬に咲く花セリバオウレンやパイカオウレンが心を暖かくしてくれます。	1/15	3,500円	200円
2月 15日		2/12	3,000円	200円
3月 15日	少し早い春の風を感じながらのウォーキング。冬から春への移り変わりを新芽や花々から感じます。	3/12	3,000円	200円



**参加費** 1人 3,000円  
(お弁当・ウォーク・保険代)

別途ウォークスタート地点までのバス料金(200円)が別途必要です。

**集合** 8:45

田辺市本宮行政局内熊野で健康ラボ前  
(本宮大社から徒歩1分)

**行程**

集合<8:45>==健康チェック(和歌山県世界遺産センター交流スペース)<8:45~9:15>==本宮大社前  
バス停(住民バス)<9:30>==発心門王子<10:00>==  
**ウォーキング**==本宮大社<15:00>==解散

**ウォーキングの後は渡瀬クアハウス熊野本宮にてご優待価格で入浴ができます。**

### 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。

### 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)

・受付は先着順です。(定員20名) お一人様からでもご案内いたします。

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



上記コース以外にも、熊野古道の色々なコース「中辺路ルート」を中心にご案内できます。熊野の温泉での宿泊やアツルはお気軽にお問い合わせください。