

# 熊野古道健康ウォーキング

世界遺産熊野古道、中辺路ルートメインコースを熊野セラピスト&熊野本宮語り部と一緒に歩く、定期ウォーキング。比較的緩やかな道で、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です。熊野本宮大社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。季節毎に違う里中や空気を感じながらゆっくり楽しく歩ませんか？

毎月第3日曜日は  
**感謝DAY**  
参加者1人でも催行

参加費 ¥3,000円

お弁当付き！

ウォーキングコース  
「発心門王子～熊野本宮大社 6.9 km」

## ◆平成29年度第3日曜カレンダー

実施日	コース	締切	参加費	別途バス代
4月16日	ポカポカと暖かく、ウォーキングに最適な季節です。草花や小鳥たちが目覚めた熊野の春をのんびり歩きましょう。	4/12	3,000円	460円
5月21日	本宮町の町花のササユリ、シライトソウやテイカカズラなど1年の中で最もたくさんのお花が咲く季節。青々とした新緑の山並み、初夏の涼しい風を感じながらウォーキング。	5/17	3,000円	460円
6月18日		6/14	3,000円	460円
7月16日	夏でも熊野古道の杉木立の中は涼しく、谷から吹いてくる風が気持ちよく感じられ、太陽の光を浴びて心も体もリフレッシュ！青々とした山や空。足元を見れば小さな可愛らしいお花達。まわりを観察しながらのウォーキング	7/12	3,000円	460円
8月20日		8/16	3,000円	460円
9月17日		9/13	3,000円	460円
10月15日	運動の秋！最も歩きやすい季節です。少しずつ山の木々たちが色鮮やかな秋色に変化していき、歩く人々を楽しませてくれます。	10/11	3,000円	460円
11月19日		11/15	3,000円	460円
12月17日	里も熊野の木々たちも冬支度。わら帽子を被ったお地藏さん。冬独特の凛とした空気を味わいながら歩きましょう。	12/13	3,000円	460円
1月21日	冷たい風と澄んだ空気。足元を見れば冬に咲くセリバオウレンやバイカオウレンなどの白くて可愛いお花達が心を温かくしてくれます。	1/17	3,000円	460円
2月18日		2/14	3,000円	460円
3月18日	少し早い春の兆しを新芽や花々から感じながら歩きます。冬から春への移り変わりを感じて見て下さい。	3/14	3,000円	460円



### ◆参加費 1人 ¥3000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(¥460円)が必要です。

### ◆集合 8:30

世界遺産熊野本宮館 熊野で健康ラボ前  
(熊野本宮大社前からすぐ)

### ◆行程

集合・受付<8:30>…<8:30～8:50>健康チェック(本宮館内熊野で健康ラボ前)<8:50～9:10>レクチャー<9:15>熊野本宮大社前バス停(龍神バス)<9:20>==== 発心門王子<9:40>…熊野古道ウォーキング…熊野本宮大社<14:30>…解散

※ウォーキングの後は渡瀬アハウス熊野本宮で  
ご優待価格(¥420)にて入浴ができます。

### ◆最寄り駅からのアクセス

JR 新宮駅から路線バスにて 90分 熊野本宮大社前下車  
JR 紀伊田辺駅から路線バスにて 120分 熊野本宮大社前下車

### ★おススメポイント★

- 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、1名で参加の方も安全、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
- 熊野本宮語り部の会の語り部さんが歴史、文化を解説
- 土産地消、からだにほっこり、優しい手作り“古道弁当”付き

### ※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)※お一人様の参加 OK!
- ・語り部の同行は、参加者が 11名以上の場合。

### \*ウォーキング情報\*

各ルートの踏破ウォークやステイ&ウォークなど、色々なコースでウォーキングを実施しています。詳しくは下記へお問合せ下さい。

NPO 法人 「熊野で健康ラボ」

TEL & FAX 0735-42-0118

〒647-1731 和歌山県田辺市本宮町本宮100-1 世界遺産熊野本宮館内

熊野で健康どっとこむ <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。↑



熊野で健康ウォーキング

協力:和歌山県観光振興課

# 熊野古道健康ウォーキング申込書

(平成29年4月～平成30年3月)

<TEL/FAX 0735-42-0118(熊野で健康ラボ)>

◆コース	中辺路ルート 発心門王子～熊野本宮大社 6.9 km
◆集合場所	世界遺産熊野本宮館内 熊野で健康ラボ前
◆参加費	¥3,000円(熊野古道弁当付)+¥460円(路線バス代)

◆申し込み日程 ※申込欄に○印をつけてください。(複数可)

日付	申込	締切	日付	申込	締切
4月16日(日)		4月12日(水)	10月15日(日)		10月11日(水)
5月21日(日)		5月17日(水)	11月19日(日)		11月15日(水)
6月18日(日)		6月14日(水)	12月17日(日)		12月13日(水)
7月16日(日)		7月12日(水)	1月21日(日)		1月17日(水)
8月20日(日)		8月16日(水)	2月18日(日)		2月14日(水)
9月17日(日)		9月13日(水)	3月18日(日)		3月14日(水)

フリガナ			性別
(代表者)お名前			男・女
生年月日	西暦	年 月 日	生まれ ( ) 歳
(代表者)連絡先	〒		
(代表者)電話番号	電話 ( ) - ( )	FAX ( ) - ( )	
	携帯電話	- -	
e-mail			

※複数名で申込をされる場合は、以下へご記入下さい。

申込者名	性別	住所	電話番号	年齢
		〒		
		〒		
		〒		
		〒		
		〒		

※今回頂いた個人情報は、ご案内などに係わる連絡時のみ利用し、他の目的には使用しません。