

熊野古道健康ウォーキング

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6.9km」

世界遺産熊野古道、中辺路ルートメインコースを地元インストラクターと地元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せんか？



◆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 17日	草花や小鳥達が目覚める熊野の春。ポカポカと暖かい春の季節を楽しみながら、のんびりウォーク。	4/13	3,000円	200円	
5月 15日	本宮町町花のササユリやテイカカズラなど一年の中で最も花がたくさん見れる季節です。新緑の青々さ、初夏の気持ちいい風を体いっぱい感じながらのウォーク。	5/11	3,000円	200円	
6月 19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！青々とした山と空。足元をみれば、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ク。	6/15	3,000円	200円	
7月 17日	最も歩きやすい最高の季節です。だんだんと山々が秋色に変化していき、さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	7/13	3,000円	200円	
8月 21日	最も歩きやすい最高の季節です。だんだんと山々が秋色に変化していき、さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	8/17	3,000円	200円	
9月 18日	最も歩きやすい最高の季節です。だんだんと山々が秋色に変化していき、さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	9/14	3,000円	200円	
10月 16日	最も歩きやすい最高の季節です。だんだんと山々が秋色に変化していき、さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	10/12	3,000円	200円	
11月 20日	最も歩きやすい最高の季節です。だんだんと山々が秋色に変化していき、さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	11/16	3,000円	200円	
12月 18日	最も歩きやすい最高の季節です。だんだんと山々が秋色に変化していき、さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	12/14	3,000円	200円	
1月 15日	最も歩きやすい最高の季節です。だんだんと山々が秋色に変化していき、さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	1/11	3,000円	200円	
2月 19日	最も歩きやすい最高の季節です。だんだんと山々が秋色に変化していき、さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	2/15	3,000円	200円	
3月 18日	最も歩きやすい最高の季節です。だんだんと山々が秋色に変化していき、さわやかな秋風とともにのんびりウォーク。	3/14	3,000円	200円	

◆参加費 1人 3,000円

(お弁当・ウォーク・保険代)

※別途カーキート地点までのバス料金(¥200円)が必要です。

◆集合 8:45

世界遺産熊野本宮館内 熊野で健康ラボ前
(熊野本宮大社から徒歩1分)

◆行程

集合<8:45>===健康チェック(熊野本宮館内 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>===熊野古道ウォーキング===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で
ご優待価格(¥400)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

お申し込みは電話またはFAXで

(財)和歌山健康センター 「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。↑↑

★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、一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)※お一人様からでもご案内いたします。

ウォーキング情報

毎月第4土曜日 和歌山発着ウォーク開催中!!
他にも、各ルートの踏破ウォークなど、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。

熊野古道健康ウォーキング申込書

(平成23年4月～平成24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)+¥200円(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17日(日)		4月13日(水)	10月16日(日)		10月12日(水)
5月15日(日)		5月11日(水)	11月20日(日)		11月16日(水)
6月19日(日)		6月15日(水)	12月18日(日)		12月14日(水)
7月17日(日)		7月13日(水)	1月15日(日)		1月11日(水)
8月21日(日)		8月17日(水)	2月19日(日)		2月15日(水)
9月18日(日)		9月14日(水)	3月18日(日)		3月14日(水)

フリガナ (代表者)お名前		性別 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。