

# 熊野古道健康ウォーキング

# バンガローdeステイ&ウォーク



前日宿泊して翌日歩くもいいし・・・歩いた当日宿泊でもいい♪  
ウォーキング後のクアハウス温泉入浴は無料ご利用OK♪

**2名グループから催行！グループだとお得です！熊野セラヒストがご案内！小雨決行！**

## ★コース&行程★

**Aプラン** “熊野古道ウォークNo.1コース！世界遺産の熊野らしい風景や古道が体感できます”

「発心門王子～熊野本宮大社 約7km 所要時間約5時間」

集合：世界遺産熊野本宮館前①9:00or②11:00・・・便利バス乗車①9:30②11:22 - - 発心門王子到着  
①10:00②11:39・・・健康ウォーキングスタート（途中昼食：②水呑王子①伏拝王子）・・・本宮大社  
到着①15:00②16:30 終了 ※別途バス代①200円②450円が必要です



**Bプラン** “距離は短いですが、峠越えの山歩きが体験できます。ウォーク終了地点の湯の峰温泉では温泉ゆでたまご作りなどが楽しめます♪”

「大日越 熊野本宮大社～湯の峰温泉 約4km 所要時間約3時間～4時間」

集合：世界遺産熊野本宮館前9:30・・・健康ウォーキングスタート・・・本宮大社・・・大斎原・・・  
月見ヶ丘神社・・・湯の峰温泉（昼食）・・・路線バス乗車14:03・・・本宮大社前14:22着 終了  
※別途バス代290円が必要です

**Cプラン** “ちょっと短め♪でも古道らしい雰囲気いっぱい。時間のない方などにお勧めコース”

「三軒茶屋跡～熊野本宮大社 約2km 所要時間約2時間」

集合：世界遺産熊野本宮館前①9:00or②11:00・・・バス乗車①9:30②11:22 - - - 平岩口・・・  
健康ウォーキングスタート・・・三軒茶屋跡・・・熊野本宮大社到着①11:30②13:30 終了  
※別途バス代①200円②230円が必要です。



## ★参加料金★※別途バス代が必要です

「AコースBコース」（お1人さまあたりの金額）  
料金にはウォーク代、バンガロー宿泊代、お弁当代、保険代が含まれています

2名～4名 8,000円 5名～9名 6,000円 10名～5,000円

Cコース（お1人さまあたりの金額）

料金にはウォーク代、バンガロー宿泊代、保険代が含まれています。

2名～4名 6,000円 5名～9名 4,000円 10名～3,000円

※Cコースでは、別途バス代1,000円でお弁当付きプランにできます。

## ★宿泊★

クアハウス熊野本宮「バンガロー」  
グループにつき1棟～2棟利用

## ★食事★

バンガローは自炊です。

各棟にまな板・包丁・鍋（大中小）・フライパン  
完備。食材を持ち込んで皆で楽しくお料理ができます。  
別途、夕食弁当や町内での夕食を希望される方は下記お問合せ先に相談ください。

## ★お申込先★

クアハウス熊野本宮「湯バイバル・モア」

TEL 0735-42-1777 FAX 0735-42-1232

〒647-1733 和歌山県田辺市本宮町渡瀬45-3

## ★お問合せ先★

「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



熊野で健康ウォーキング

## バンガローからステイ&ウォーク 申込書

《FAX 0735-42-1232 (クアハウス熊野本宮)》

希望コースを選択して○印記入

### ◆申込日

ウォーキング
平成 年 月 日 曜日

### ◆コース

コース	集合時間	記入欄	参加人数
Aプラン 発心門王子～本宮大社約7km	①9:00		人
	②11:00		人
Bプラン大日越え約4km	①9:30		人
Cプラン 三軒茶屋跡～本宮大社約2km	①9:00		人
	②11:00		人

バンガロー宿泊 申込
平成 年 月 日 曜日
( 泊 ) ( 人 )

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	—	—	—		
E-mail						
参加人数	組	人	男性	人	女性	人

### ◆代表者様以外の方のお名前を下記にご記入ください

お名前	性別	年齢	お名前	性別	年齢

- ◆プランに関すること◆
  - ・申込は希望日の3日前までをお願いします。申込後代表者様に詳細案内をお送りいたします。・小雨決行です。
  - ・集合時間や終了時間を変更したい場合はご相談ください。・上記コース以外をご希望の場合はご相談ください。
- ◆持ち物など◆
  - ・運動しやすい服装・ウォーキングシューズやスポーツシューズ・お弁当が入る大きさのリュックサック・飲料水・雨具・タオルなど

健康ウォーキングとは・・・

熊野や健康に詳しい熊野セラピスト(ウォーキングインストラクター)が同行します。樹に触れたり、水の音、鳥の声に耳を澄ませたり五感を刺激しながら楽しいウォーキングです。熊野古道を歩くとストレスホルモンが減少し、免疫力がアップします。適度な凹凸やアップダウンは脚力アップに効果的。ウォーク前後、途中にストレッチを取り入れた披露を残さないウォーキングです。

◆ウォーク企画・運営◆  
 NPO法人熊野で健康ラボ 〒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  
 TEL/FAX 0735-42-0118 <http://www.kumano-de-kenko.com/>  
 世界遺産・熊野で健康づくりを通じた交流を積極的に進め、地域の人々、熊野を訪れる人々皆さんが熊野で癒され元気になること、そして世界遺産の文化が後世に受け継がれてゆくことを願い、新しい健康交流のあり方を研究、開発、実践しております。