



湯の峰温泉 ステイ&ウォーク

湯の峯荘プラン



湯の峯荘露天風呂

湯の峯荘に宿泊して熊野古道を

健康的に歩こう!!



泊まった翌日歩こう!

歩いた日に泊まろう!



下記コースプラン以外もご相談ください。



◆世界遺産・熊野古道を歩く

木々に覆われた熊野古道を歩き、湯の峰温泉で温泉浴。鮎や山野草の地元食材を食し、ゆったりと流れる時間に、キレイな空気をいっぱい吸って・・・と熊野はココロとカラダのリフレッシュに最適!

◆熊野セラピスト同行

・熊野古道に慣れた現地スタッフ(熊野セラピスト)が同行。

◆熊野地形療法

- ・熊野の地形を活用した健康ウォーキング。
「清浄な空気の中を歩き、冷たい水に手を浸したり、適度な光を浴びながら歩くカラダにいい健康ウォーク」
- ・ウォーク前後、途中にはストレッチを取り入れ疲労の残らないウォーク。
- ・語り部による歴史、文化ガイド(別途手配)
- ・地産地消、体にほっこり、体に優しい地元お母さん手作り「古道弁当」付。
- ・お一人でも安心して参加可能。

◆温泉浴で疲労回復

・ウォーキングの後は湯の峰温泉入浴でアフターケアもばっちり!

コースプランA

* お手軽コース *

「大日越」(湯の峰温泉～熊野本宮大社約4km)

■行程■ ※集合時間①8:30②10:00/終了時間①13:00頃②15:00頃

ロビー(受付&体調チェック)・・・湯の峯荘出発・・・健康ウォーキング(湯の峰温泉→月見ヶ丘神社→大斎原→熊野本宮大社※途中昼食)・・・路線バス乗車(①12:15②14:15)・・・湯の峰温泉・・・湯の峯荘・・・終了 ※参加費以外に路線バス代290円別途必要

大日山を越えるコース。熊野参詣の湯垢場として賑わった湯の峰温泉から本宮大社へ。距離は短いものの本格的な熊野古道歩きが楽しめます。



コースプランB

* ウォーク満喫コース * ※参加費以外に路線バス代790円別途必要

「熊野本宮大社コース」(発心門王子～熊野本宮大社約7km)

■行程■ ※集合時間①7:20②10:20/終了時間①15:00頃②18:00

ロビー(受付&体調チェック)・・・湯の峯荘出発・・・路線バス乗車①7:55②11:03・・・発心門王子到着・・・健康ウォーキング(発心門王子→水呑み王子→伏拝王子→熊野本宮大社※途中昼食)・・・路線バス乗車(①14:15②17:16)・・・湯の峰温泉・・・湯の峯荘・・・終了



日本の原風景に出会える、歩きやすい緩やかなコース。季節ごとに違う熊野古道を体感できます。初心者でも気軽に楽しむことが出来ます。

コースプランC

* 山歩き満喫コース * ※参加費以外に路線バス代500円別途必要

赤木越え(湯の峰温泉～発心門王子約7km)

■行程■ ※集合時間①8:00②10:00/終了時間①13:00②15:00

ロビー(受付&体調チェック)・・・湯の峯荘出発・・・健康ウォーキング(湯の峰温泉→柿原茶屋跡→なべわり地蔵→船玉神社→猪鼻王子→発心門王子※途中昼食)・・・路線バス乗車(①12:08②13:58)・・・湯の峯荘・・・終了 ※②は3月17日～11月30日までの期間のみ

ほとんどが土道で自然がそのまま残っており、土や木のぬくもり、風のおいなど自然がいっぱい感じられる尾根道コース。

参加費

全コースお弁当代、保険代を含みます。
2名様より催行。*注:宿泊費は含みません。

- ・2名.....お一人さまあたり ¥6,500円
- ・3名～4名.....お一人さまあたり ¥5,000円
- ・5名～6名.....お一人さまあたり ¥4,000円
- ・7名～10名.....お一人さまあたり ¥3,500円

持ち物や服装など

- ・歩きやすい服装。・ウォーキングシューズ又はスポーツシューズ
- ・お弁当が入るリュックまたはデイバッグ。
- ・飲料水 ・雨具 ・タオル ・補助食など

お申込はこちら

湯の峰温泉 湯の峯荘



Tel:0735-42-1111 Fax:0735-42-0200

〒647-1732 和歌山県田辺市本宮町下湯川437

<http://www.yunominesou.com>

ウォークに関するお問合せはコチラ

●ウォーク運営● 熊野で健康ラボ

Tel:0735-42-0118 Fax:0735-42-0118

〒647-1731 和歌山県田辺市本宮町本宮100-1

熊野本宮館内

<http://www.kumano-de-kenko.com>



湯の峰温泉温泉ステイ&ウォーク

湯の峯荘プラン申込書

申込み日 平成 年 月 日

<FAX 0735-42-0200 (湯の峯荘) >

希望コースを選択して○印を記入

◆ウォーキング希望日

◆コース

平成	年
	月 日
	() 曜日
※各コース締め切りは希望日の3日前	

コース	距離	集合時間	記入欄	参加人数
お手軽コース 大日越	約4km	①8:30		
		②10:00		
満喫コース 発心門王子~熊野本宮大社	約7km	①7:20		
		②10:20		
山歩き満喫コース 赤木越え	約7km	① 8:00		
		② 10:00		

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						
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、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。

◆交通手段手段の記入 (何れかに○印や記入をお願いします)

湯の峯荘までの交通手段	・マイカー ・公共交通機関 ・その他 ()
湯の峯荘には? 何泊?	・前泊 ・後泊 _____泊

★本プランに関する事★ ・申込は希望日の3日前までをお願いします。・参加費にはインストラクター、お弁当代、保険代が含まれております。注意：参加費に宿泊費は含みません。・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。・インストラクターのほかに別途語り部が必要な場合はご相談ください (別料金) ・お申込み後は詳細案内を送付いたします。

★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・リュックサック・タオル・飲料水・雨具・補助食など

健康ウォークとは・・・

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クです。熊野古道を歩くと、ストレスが減少したり、免疫力がアップしたりします。また、適度な凹凸やアップダウンは脚力アップに効果的です。ウォーク前後やコースの途中でもストレッチ。疲労を残さないウォーキングが特徴です。

■ウォーク企画運営■

(財)和歌山健康センター 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。