



湯の峰温泉 ステイ&ウォーク

旅館あづまやプラン

◆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

・健康と癒しの案内人「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)
・土産地消、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。

◆温泉浴で疲労回復

・ウォーキングの後は温泉入浴でアフターケアもばっちり

◆体にやさしいヘルシー夕食

・栄養バランスを考えた地元食材&温泉料理。ヘルシーながらも満足感ありの健康ウォーキングプランの特別メニュー♪



あづまや 榎風呂

旅館あづまや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!

または・・・ 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。



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)・・・あづまや出発・・・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(①12:25②14:15)・・・湯の峰温泉・・・あづまや・・・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。



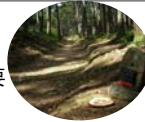
コースプランB

* 世界遺産満喫コース * ※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)・・・あづまや出発・・・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・・・あづまや・・・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」(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)・・・あづまや出発・・・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)・・・あづまや・・・終了 ※②は3月17日～11月30日の期間のみ



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 旅館あづまや



Tel:0735-42-0012 Fax:0735-42-0186

〒647-1732 和歌山県田辺市本宮町湯峰122番地

<http://www.adumaya.co.jp>

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

旅館あづまやプラン申込書
 <FAX 0735-42-0186 (あづまや)>

申込み 平成 年 月 日

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		
世界遺産満喫コース 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 湯峰～発心門～本宮～湯峰	約7km	①8:00		
		②10:00		

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)

あづまやまでの交通手段	・マイカー ・公共交通機関 ・その他 ()
あづまやには?	・前泊 ・後泊

★本プランに関する事★ ・申込は希望日の3日前までにお願いします。・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まれません。・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。



湯の峰温泉 ステイ&ウォーク

民宿あづまや荘プラン



本館あづまやの檼風呂

旅館あづまや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!

または... 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

・健康と癒しの案内人「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)
- ・土産地消、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。

◆温泉浴で疲労回復

- ・ウォーキングの後は温泉入浴でアフターケアもばっちり
- ・あづまや荘に宿泊のお客さまは本館「旅館あづまや」の檼風呂や露天風呂も利用できます。

◆温泉を利用した夕食

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)・・・あづまや出発・・・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(①12:25②14:15)・・・湯の峰温泉・・・あづまや・・・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。



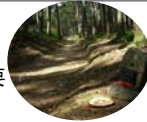
コースプランB

* 世界遺産満喫コース * ※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)・・・あづまや出発・・・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・・・あづまや・・・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」(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)・・・あづまや出発・・・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)・・・あづまや・・・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 民宿あづまや荘



Tel:0735-42-0238 Fax:0735-42-0293

〒647-1732 和歌山県田辺市本宮町湯峰17番地

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

民宿あづまや荘プラン申込書

申込み 平成 年 月 日

<FAX 0735-42-0293 (あづまや荘)>

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		
世界遺産満喫コース 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 湯峰～発心門～本宮～湯峰	約7km	①8:00		
		②10:00		

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)

あづまや荘までの交通手段	・マイカー ・公共交通機関 ・その他 ()
あづまや荘には?	・前泊 ・後泊

★本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。・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：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。