

2名様より毎日催行！
宿からウォーク

川湯温泉 ステイ&ウォーク 亀屋旅館 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、川湯温泉で温泉浴。鮎や山野草の地元食材を食し、ゆったりと流れる時間に、綺麗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。

◆熊野セラピストが同行します。

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カラダにいい健康ウォーキング」

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キング。

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、身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川湯温泉入浴でアフターケアもばっちり！



亀屋旅館に宿泊して熊野古道を健康的に歩こう！！

泊まった翌日に歩こう！
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。



●基本コース●

中辺路メインコース

発心門王子～熊野本宮大社 約6.9 km



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コース。初めて歩かれる方におすすめのコースです。

大日越

(湯の峰温泉～熊野本宮大社)約3.4 km



熊野詣での旅人達の湯垢離場として賑わった湯の峰温泉から熊野本宮大社へ。距離は短いものの本格的な山登りを感じられるコースです。

●基本行程●

◆行程◆ 亀屋旅館送迎時間(①9:00 ②10:00 ③11:00)

ロビー(受付・健康チェック)・・・亀屋旅館出発・・・送迎・・・熊野古道健康ウォーキング※途中昼食・・・送迎・・・亀屋旅館到着・・・温泉入浴(亀屋旅館)・・・終了

※レンタカーやマイカーの方は、世界遺産熊野本宮館駐車場に駐車可能です。

※申込み後、詳細案内を送付いたします。

※お客様のご希望のお時間がございましたら、ご相談下さい。

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……………おひとりさまあたり ￥6,000円

○3名～4名……………おひとりさまあたり ￥5,000円

○5名～6名……………おひとりさまあたり ￥4,000円

○7名～10名……………おひとりさまあたり ￥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また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●

川湯温泉 亀屋旅館



TEL:0735-42-0002 FAX:0735-42-0363

〒647-1717 和歌山県田辺市本宮町川湯1434

<http://cameya.net/>

●ウォーキングに関するお問合せはこちら●

ウォーク運営 熊野で健康ラボ

TEL:0735-42-0118 FAX0735-42-0118

〒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

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



亀屋旅館プラン申込書 申込日 平成 年 月 日
 <FAX 0735-42-0363>

◆ウォーキング希望日

◆コース

希望コースの所に○印を

平成 年
 月 日
 () 曜日
 ※各コース締切日は希望日の3日前

コース	距離	記入欄	参加人数
メインコース 発心門王子～熊野本宮大社	約6.9km		
大日越 湯の峰温泉～熊野本宮大社	約4km		

フリガナ				性別		
(代表者) お名前						
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 ()	—		
e-mail						
参加人数	1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
		〒		
		〒		
		〒		

※今回頂きました個人情報、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。

◆交通手段の記入 (何れかに○印や記入をお願いします。)

亀屋旅館から熊野本宮館 までの交通手段	・マイカー ・公共交通機関 ・亀屋旅館送迎 (①9:00②10:00③11:00) ・その他 (旅館送迎をお願いします。時間は①か②希望。)
亀屋旅館には?	・前泊 ・後泊 ・前後泊

★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下さい。・上記コース以外をご希望の場合は
 ご相談下さい。・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。樹にふれたり、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、ストレスが軽減したり、免疫力がアップしたりします。また適度な凸凹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ストレッチ。疲労を残さないウォーキングが特徴的です。

■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/FAX0735-42-0118 <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。