

熊野古道 健康ウォーキングゴールデンコースラインナップ

中辺路ルート人気No.1！初めて歩くならまずはここ！！
いつでも開催！ちょこっとだけ体験したい方！や
体力に自信や不安な方はショートコースがお勧めです！

熊野セラピストがご案内！

A：メインコース 約7km

B：ハーフコース 約4km

C：ちょこっとコース 約3km

- 現地集合・現地解散
- 集合時間は9:00、9:50、11:40
- 全コースお弁当&温泉入浴券付き
- ウォーキング前は健康チェック
- 小雨決行！傘をさしても歩けるコース



A：メインコース 「発心門王子→熊野本宮大社 約7km」

熊野本宮大社の神域の発心門王子から熊野本宮大社までのコース。距離、見どころともに満足度満点コース♪五感を刺激しながらゆっくり歩きます。

ウォーク距離7km 所要時間約4時間〜5時間(昼食含む)

[行程]：世界遺産熊野本宮館・受付・健康チェック・・・路線バス乗車＝＝＝＝発心門王子到着
・・・健康ウォーキング(途中：昼食)・・・熊野本宮大社・・・熊野本宮館到着 解散

[料金] 1名・・・14,000円 2名・・・7,500円 3名・・・6,000円 4名〜6名・・・4,500円

※お一人さまあたりお弁当付き(参加料金の他に別途バス代460円必要)7名以上・・・一律3000円



B：ハーフコース 「伏拝王子→熊野本宮大社 約4km」

メインコースの半分コース。伏拝から熊野本宮大社までのコース。ハーフコースでも十分世界遺産の熊野古道が堪能できます。

ウォーク距離4km 所要時間約3時間〜4時間(昼食含む)※バス停から伏拝王子まで伏拝の集落(里中)を歩きます。

[行程]：世界遺産熊野本宮館・受付・健康チェック・・・路線バス乗車＝＝＝＝伏拝口バス停到着
・・・健康ウォーキング(途中or終了後：昼食)・・・熊野本宮大社・・・熊野本宮館到着 解散

[料金] 1名・・・14,000円 2名・・・7,500円 3名・・・6,000円 4名〜6名・・・4,500円

※お一人さまあたりお弁当付き(参加料金の他に別途バス代350円必要)7名以上・・・一律3000円



C：ちょこっとコース 「三軒茶屋跡→熊野本宮大社 約3km」

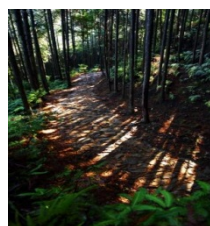
短いコースですが、熊野古道らしい森や古い時代の石畳道などがあります。体力や歩くことに自身のない方、時間などに制限がある方にお勧めのコースです。

ウォーク距離3km 所要時間約2時間半〜3時間(昼食含む) ※バス停から古道まで舗装道路を歩きます。

[行程]：世界遺産熊野本宮館・受付・健康チェック・・・路線バス乗車＝＝＝＝平岩口バス停到着
・・・健康ウォーキング(途中or終了後：昼食)・・・熊野本宮大社・・・熊野本宮館到着 解散

[料金] 1名・・・10,000円 2名・・・6,000円 3名・・・4,500円 4名〜6名・・・3,500円

※お一人さまあたりお弁当付き(参加料金の他に別途バス代240円必要)7名以上・・・一律3000円



★熊野セラピストと健康ウォーク★

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、ストレスホルモンが減少し免疫力がアップします。ウォーク前後やコース途中にもストレッチを取り入れ疲れを残さないウォーキングが特徴です。

★持ち物・服装など★

歩きやすい服装。スポーツシューズやウォーキングシューズ・水分・タオルなど

お申込は電話またはFAXで。申込後は、詳細案内にてご連絡。

希望日の1週間前までに予約をお願いします。

※ご希望に添えない場合もあります。お早目に予約をお願いします。

集合時間によって昼食時間や場所は異なります。

クアハウス熊野本宮温泉入浴券付き。※温泉施設までの移動は各自でお願いします。

★お申込＆お問合せ先★

NPO法人「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



熊野古道中辺路ルートメインコース

熊野セラピストがご案内「熊野古道健康ウォーキング」 申込書

《FAX 0735-42-0118 熊野で健康ラボ》

◆ウォーキング 希望日&コース

申込日 平成 年 月 日

ウォーキング 希望日	平成 年 月 日 (曜日)				
コース 希望コース、集合時間を 選択して○印を記入してくだ さい	A	メインコース 約7km		集合時間	①9:00
	B	ハーフコース 約4km			②9:50
	C	ちょこっとコース 約3km			③11:40
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					
申込人数	合計	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

※質問事項 集合場所までの交通手段は？☑をお願いします。…マイカー 公共交通機関 レンタカー
タクシー その他()

◆プランに関すること◆
 ・申込は希望日の1週間前までにお願いします。・小雨決行です。・上記コース以外をご希望の場合
 はご相談ください。7名以上での参加の場合は本用紙を2枚使うか、別紙などで申込みください。
 ◆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・飲料水・雨具・タオルなど

◆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
 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。