

熊野で健康ウォーキング 参加者募集中

行政局前：田辺市本宮行政局前
うらら館：田辺市本宮町保健福祉総合センター

3月 テーマ：こころと健康

日程	受付	受付場所	時間	コース内容	定員	料金及び申込番号							
						一般プラン	1dayプラン	2dayプラン					
3/19 (日)	8:45	行政局前	9:00~13:00	熊野古道ウォーク(初級)① 発心門王子~熊野本宮大社(6.8km)	30	3A	2,000円	3D	5,000円 (1弁当)	3F	4,000円 (1弁当)	3G	7,000円 (2弁当)
	13:45	うらら館	14:00~16:00	ストレス撃退法&合気道教室	30	3B	2,000円						
3/20 (月)	8:45	行政局前	9:00~16:00	熊野古道ウォーク(中級)② 小広王子~熊野本宮大社(17.7km)	30	3C	2,000円	3E	3,000円 (1弁当)	3F	4,000円 (1弁当)	3G	7,000円 (2弁当)
		うらら館	16:00~17:00	クールダウン(ストレッチなど)									

4月 テーマ：運動と健康

日程	受付	受付場所	時間	コース内容	定員	料金及び申込番号							
						一般プラン	1dayプラン	2dayプラン					
4/16 (日)	8:45	行政局前	9:00~13:00	熊野古道ウォーク(初級)① 発心門王子~熊野本宮大社(6.8km)	30	4A	2,000円	4D	5,000円 (1弁当)	4F	4,000円 (1弁当)	4G	7,000円 (2弁当)
	13:45	うらら館	14:00~16:00	ツボ押しマッサージ術	30	4B	2,000円						
4/17 (月)	8:45	行政局前	9:00~16:00	熊野古道ウォーク(中級)③ 小雲取越コース(請川~小口13.0km)	30	4C	2,000円	4E	3,000円 (1弁当)	4F	4,000円 (1弁当)	4G	7,000円 (2弁当)
		うらら館	16:00~16:30	クールダウン(ストレッチなど)									

5月 テーマ：癒しと健康

日程	受付	受付場所	時間	コース内容	定員	料金及び申込番号							
						一般プラン	1dayプラン	2dayプラン					
5/21 (日)	8:45	行政局前	9:00~13:00	熊野古道ウォーク(初級)① 発心門王子~熊野本宮大社(6.8km)	30	5A	2,000円	5D	5,000円 (1弁当)	5F	4,000円 (1弁当)	5G	7,000円 (2弁当)
	13:45	うらら館	14:00~16:00	アロマストレッチ	30	5B	2,000円						
5/22 (月)	8:45	行政局前	9:00~14:00	熊野古道ウォーク(初級)④ 湯の峰温泉~発心門王子(赤木越え7.2km)	30	5C	2,000円	5E	3,000円 (1弁当)	5F	4,000円 (1弁当)	5G	7,000円 (2弁当)
		うらら館	14:00~14:30	クールダウン(ストレッチなど)									

プランのご案内

熊野古道ウォーク(全コース語り部が同行します)

- ①発心門王子~熊野本宮大社(初級) 距離:約6.8km 歩行時間:約4時間
全体的に緩やかで、日本の原風景の山里と熊野らしい森に出会えるポピュラーなコース。世界遺産熊野を味わえるメインコースです。
- ②小広王子~熊野本宮大社(中級) 距離:17.7km 歩行時間:約7時間
熊野本宮大社を目指した最後の難所ともいえる「草鞋(わらじ)峠」、「岩神峠」、「三越峠」を越えていくコースです。
- ③小雲取越(請川~小口)(中級) 距離:13km 歩行時間:約6時間
コースの中程にある「百間ぐら」は熊野でも有名なポイント。熊野の山並みを実感できる気持ちのいいコースです。
- ④赤木越え(湯の峰温泉~発心門王子)(初級) 距離:7.2km 歩行時間:約4時間
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、風のおいなど熊野の自然がいっぱいに感じられる尾根道コース。

(財)和歌山健康センター 熊野で健康ラボ

和歌山県田辺市本宮町本宮219 本宮行政局内 電話&FAX0735(42)0118

ホームページから資料をダウンロードできます
熊野で健康ドットコム <http://www.kumano-de-kenko.com/>

会場への交通アクセス、宿泊のお問い合わせは、熊野本宮観光協会(TEL0735-42-0735)まで。
ホームページアドレスは <http://www.hongu.jp/>

定員になり次第締め切ります

問い合わせ
申し込み



雄大な熊野の山々が望める「百間ぐら」