

熊野^で健康ウォーキング

新しい健康づくりを熊野から発信

02 2006 SUMMER [熊野健康村]

ゆっくり自分と向き合える 健やかな時間を

普段は時間に追われる生活をしている人も熊野のゆったり流れる時間に身を寄せて、自分のペースで熊野古道をウォーキングしてみませんか。大自然の恩恵を全身で受けることができるはず。

夏の熊野古道は、紫外線が市街地よりも50分の1という少なさで、熊野の森が優しく来訪者を迎えてくれます。自然の溪谷や滝を巡ってマイナスイオンを感じたり、汗を流した体を温泉で癒やしたりと、この季節ならではの過ごし方を楽しんでみてください。新鮮な熊野の食材を使ったお料理を頂くのも忘れずに。

健やかで生きがいのある時間を過ごせる場所。そして、新しい自分とゆっくりと向き合える時間。それが熊野です。

CONTENTS 2006 SUMMER

- 1 おすすめ熊野古道コース
- 2 熊野本宮大社～湯の峰温泉(大日越)
- 3 熊野古道ウォーキングによる健康効果
- 4 健康のプロが熊野をご案内
熊野で健康ウォーキング・参加者募集中
- 5 “熊野ウォーキング”で
癒しの道・中辺路を踏破しよう!
- 6 熊野クチコミ隊が行く!
- 7 熊野健康村ニュース
編集後記/読者プレゼント

自然豊かな熊野の地から「健康」をキーワードに、ココロとカラダが元気になれる情報をお届けしていきます。ぜひこの冊子をもって熊野を訪れてください!

