

これは見逃せない

語り部と一緒に古道歩きを 参加費1人1000円

熊野古道を語り部と一緒に歩いてみませんか。歴史や文化をはじめ、古道沿いに咲く草花や山里の暮らしなども紹介してくれます。

参加方法

毎週日曜日の朝9時30分熊野本宮大社前発の発心門王子行きの住民バスには、語り部が乗車しています。発心門王子到着後受付を致します。バス代200円は別途必要。※熊野本宮大社前で指定のバスに利用者がいない場合は、その時点で中止になります。

参加費

1人1000円

コース

発心門王子～熊野本宮大社 約4時間

終了時間

午後2時(予定) ※途中で昼食をとります。お弁当は各自で準備してください

問い合わせ

☎0735-42-0735 熊野本宮観光協会



4月8日に開催した「桜ウォーク」では、七越周辺の大峯奥駈コースを約1時間かけてゆつくりと散策。当日は和歌山市や田辺市などからあわせて60名の方に参加いただきました。桜舞い散る大峯奥駈道を楽しみました。



七越峰は見事な桜に包まれていました

熊野本宮大社の鳥居前に癒し処「からす屋熊野本宮」が5月30日(火)、オープンします。6月3日(土)、4日(日)には餅つきなどオープニングイベントが開催されます。ここは、熊野健康村事業の交流拠点として、

また地元料理やお土産もあり、そのほか、観光情報や語り部の予約もできる観光案内所もあります。ウォーキング帰りに疲れた体を癒してみたいかがでしょうか。



NPO法人和歌山観光医療産業創造ネットワークが設立した新会社「きのくにや本舗」が運営するもので、広さは延床面積85平方m。入口には6人がゆったり座れる足湯が設置され、癒しの風景をビデオで見ながら休憩できます。

「熊野で健康お花見ウォーク」を開催
満開の桜の下の宴

「からす屋熊野本宮」完成
ゆったり入れる足湯も設置

編集後記

あつという間に初夏の日差し。熊野古道は紫外線が少ない森林が多く、谷から吹く風がすうっと心地よく感じられます。でも、油断禁物。UV対策はしっかりと。

水分補給はこまめに。脱水により肉離れなど筋肉障害を起こしやすくなります。水やお茶だけでなく、アミノ酸などが多く含まれている飲料がベター。からだに優しいウォーキングが一番です。(K)

【古道ウォーク参加者からのお便り】

◆憧れの熊野古道。とてもいい体験になりました。体調を考え、時々ストレッチ。杖も貸していただき、美しい空気にあたたかい皆様。また、参加したいです。

◆健康効果の高い熊野古道!まさにそのとおりでした。花粉症の症状もなく、家に帰ってから体調がいいようです。

これからも皆様に満足いただける古道ウォークを目指していきます。(F)

編集協力：和歌山県・熊野本宮観光協会
(提供写真撮影：山下義明)

読者プレゼント

いつでもどこでも食べられる SOY JOY 4種セット 30人に



和歌山健康センターから熊野古道歩きの栄養補給にぴったりな「SOYJOY」をプレゼント。これは大豆の粉だけを使った生地にたっぷりのフルーツを加えて焼き上げた新しいタイプの栄養食品。少量でも満足感があり、ポロポロこぼれ落ちません。大豆タンパク、イソフラボン、食物繊維などのほか、フルーツがふんだんに使われています。

協賛：大塚製薬株式会社

【応募方法】

プレゼントご希望の方はハガキで、〒住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、郵便番号 647-1731 和歌山県田辺市本宮町本宮 219 本宮行政局内(財)和歌山健康センター 熊野で健康ラポプレゼント係までお送りください。締め切りは8月25日(金)必着。応募者の当選発表は発送をもってかえます。

いただいた個人情報は当選賞品の発送および、今後、「熊野で健康ラポ」からのお知らせの目的のみ使用します。ご了承のうえ応募ください。