

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

03 2006 AUTUMN
[熊野健康村]

秋色深い熊野へ

1年のうちで特にウォーキングにぴったりの季節がやってきました。秋空高い熊野で、さわやかに吹く風が訪問者を迎えてくれます。古道の魅力に触れながら歩けば、足取り軽く、体もリフレッシュ。

秋の熊野は見どころいっぱい。秋が深まるにつれて古道が色濃く表情を変えていきます。特に発心門王子周辺の美しい紅葉スポットは見逃せません。

ウォーキングの後には湯煙立つ熊野の温泉へ。湯の峰、川湯、渡瀬と3つの温泉がほっこりと体を癒してくれます。またこの季節に収穫される地元の山の幸は体に優しいスローフードです。

さあ秋色深い「蘇りの地」熊野へ出かけましょう。

CONTENTS 2006 AUTUMN

- 2 おすすめ熊野古道コース
小雲取越(小口~請川)
- 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 熊野で健康ラボ 企画ウォーキング
- 6 熊野クチコミ隊が行く！
熊野健康村ニュース
- 7 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！

