

健康のプロが熊野をご案内 毎月第3日曜・月曜日実施中 小雨決行

# 熊野で健康ウォーキング 参加者募集中

## 9月 テーマ:中辺路走破シリーズ!第3弾!

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		
9/17 (日)	9:45	近露ふれあい公園駐車場	10:00~15:00	熊野古道ウォーク(中級)① 近露王子~小広王子(9.6km)	30	9A	2,000円	9C	3,000円 (1弁当)	9E 5,500円 (2弁当) JR和歌山駅より送迎バスが出る宿泊プランもあります
9/18 (月)	8:45	本宮行政局前	9:30~15:30	熊野古道ウォーク(中級)② 小広王子~発心門王子(10.8km)	30	9B	2,000円	9D	3,000円 (1弁当)	

## 10月 テーマ:温泉と健康

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		
10/15 (日)	9:45	本宮行政局前	10:00~14:00	中辺路走破シリーズ!最終弾! 熊野古道ウォーク(初級)③ 発心門王子~熊野本宮大社(6.8km)	30	10A	2,000円	10C	3,000円 (1弁当)	10E 5,500円 (2弁当) JR和歌山駅より送迎バスが出る宿泊プランもあります
			14:00~16:00	熊野本宮大社(自由行動)&温泉						
10/16 (月)	9:45	湯の峰温泉駐車場	10:00~15:00	熊野古道ウォーク(中級)④ 赤木越えコース 発心門王子~湯の峰温泉(7.2km)	30	10B	2,000円	10D	3,000円 (1弁当)	10E 5,500円 (2弁当) JR和歌山駅より送迎バスが出る宿泊プランもあります
			15:00~16:00	クールダウン(湯の峰温泉満喫)						

## 11月 テーマ:健脚と健康

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		
11/19 (日)	8:45	熊野那智大社	9:00~17:00	熊野古道ウォーク(上級)⑤ 大雲取越えコース 熊野那智大社~小口(14.5km)	30	11A	2,000円	11C	3,000円 (1弁当)	11E 5,500円 (2弁当) JR和歌山駅より送迎バスが出る宿泊プランもあります
11/20 (月)	8:45	本宮行政局前	9:00~16:00	熊野古道ウォーク(上級)⑥ 小雲取越えコース 小口~請川(13.0km)	30	11B	2,000円	11D	3,000円 (1弁当)	

### 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近露王子~小広王子(中級) 距離:9.6km 歩行時間:約5時間

野中の一方杉や全国銘水百選にも選ばれた野中の清水など、多くの見どころが点在しています。

②小広王子~発心門王子(中級) 距離:10.8km 歩行時間:約6時間

つづら折れの急な坂や下り坂のある急峻なコースです。点在する王子跡や清流を眺めながら歩きます。

③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

世界遺産熊野を味わえるメインコースです。季節毎に違う熊野古道を感じてみてください。

④赤木越えコース(中級) 距離:7.2km 歩行時間:約5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、風のおいなどが感じられる尾根道コースです。

⑤大雲取越えコース(上級)(熊野那智大社~小口) 距離:14.5km 歩行時間:約8時間

雄大な熊野灘の眺めや音生した石仏、石畳等から神秘的な熊野を強く感じとれることでしょう。

⑥小雲取越えコース(上級)(小口~請川) 距離:13.0km 歩行時間:約7時間

前半は厳しい坂道ですが、眺望の名所「百聞ぐら」では疲れを忘れそう。絶景の風景をぜひ。

#### (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/>

定員になり次第締め切ります

熊野本宮への交通アクセス、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/>

お問い合わせ  
お申し込み



絶景の風景が広がる小雲取越えコースの「百聞ぐら」