



紅葉の美しい発心門王子周辺

# 熊野で健康ラボ 企画ウォーキング

地元の風物詩や季節感ある行事などを盛り込んだ「企画ウォーキング」。秋からも見逃せない熊野ならではのプランが予定されています。



日本の最古の温泉ともいわれる湯の峰温泉

## 9月 秋の薬草探訪

日程●9/24(日) 受付時間●9:30  
 受付場所●田辺市本宮行政局前  
 時間●10:00～15:30 定員●60人  
 コース●発心門王子～熊野本宮大社(6.8km)  
 コース説明●熊野古道に自生する薬草について、効能等の説明を受けながらゆっくりと歩きます。秋は薬草の花が多く咲いているでしょう。

## 10月 秋の収穫祭ウォーク 農業体験&干しいも作り

日程●10/29(日) 受付時間●9:30  
 受付場所●田辺市本宮行政局前  
 時間●10:00～15:30 定員●30人  
 コース●大日越えコース(湯峯王子～熊野本宮大社 3.4km)  
 コース説明●距離が短いけれども、厳しい登りと下りのあるコースです。ウォーク後は農業体験！干しいも作りも行います。

## 11月 紅葉ウォーク

日程●11/26(日) 受付時間●9:45  
 受付場所●田辺市本宮行政局前  
 時間●10:00～15:00 定員●60人  
 コース●赤木越えコース(発心門王子～湯の峰温泉・食事)  
 コース説明●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コースです。

## 「熊野で健康ラボ農園」開設 一緒に農業体験&干しいも作りを

5月の晴天の日、田辺市本宮町の伏拝王子近くに「熊野で健康ラボ農園」を開設しました。ここで10月の収穫祭ウォーク(上記参照)で参加者の皆様と一緒に農業体験と干しいもづくりを実施します。当日はいも掘りや冬野菜の作付けなどを予定しています。土に触れ、汗をかく、熊野ならではのおいしい空気と大地の恵を存分に体感してください。また今後、参加者と一緒に農作物を作れる企画も実施していきます。お楽しみに！



各ウォーキングは定員になり次第締め切りとさせていただきます。  
 詳細は「熊野で健康ラボ 電話0735-42-0118」までお問い合わせください。

# (財)和歌山健康センター「熊野で健康ラボ」

## ラボの機能

### 【調査研究】

・熊野をフィールドとした健康づくりに有益な調査研究の継続的実施

### 【熊野健康プログラムの開発・活用】

・健康に有益で、かつ熊野を楽しめる「滞在プログラム」の企画・実施  
 ・企業、健保、国保、各種団体等「健康ツアー」の共同企画、実施  
 ・熊野健康ウォークの開催  
 ・団体、旅行会社と連携したツアーの企画・実施

### 【人材育成】

・健康づくりの知識を持った地域の人材育成



「熊野で健康ラボ」では、グループの体力、健康状態に応じた熊野古道ウォーキングやエクササイズ、健康講座を組み合わせた「健康ウォークツアー」の企画づくりをお手伝いします。お問い合わせは下記まで

## お問い合わせ

(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  
 熊野で健康ドットコム  
<http://www.kumano-de-kenko.com/>

「(財)和歌山健康センターが「熊野で健康ラボ」を設置し、熊野古道を舞台に、これまでさまざまなウォーキングプログラムを実施してきました。

世界で2例しかない道の世界遺産である熊野古道は森林、川、歴史遺産などが揃っているうえ、ウォーキングは平地以上に適度な刺激、免疫力のアップ、さらに脳の活性化などの効果が確認されています。実際に歩いていただいた方には「蘇りの地」ということが実感されたと思います。

「熊野で健康ラボ」では世界遺産・熊野の文化が全国に認知され、また地元文化が継承されていくことを願い、「蘇



(財)和歌山健康センター ほっとライフ課 木下藤寿課長(中央)と仲さん(右)、須川さん(左) 熊野へ訪れた際は気軽に立ち寄りください。健康づくりを支援するアドバイスをさせていただきます

りの地」を実感できる新しい健康交流の在り方を提案し、もっとみなさんが元気になっていただける健康プランを提案していきます。