

熊野で健康ウォーキング 参加者募集中

12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		
12/17 (日)	9:45	本宮行政局前	10:00~14:30	発心門王子~熊野本宮大社 (6.8km) ① ウォーキングの後は、冬の風物詩「仙人風呂」を自由にお楽しみください。	30	12A	2,000円	12C	3,000円 (1弁当)	12E	5,500円 (2弁当)
12/18 (月)	9:45	本宮行政局前	10:00~14:00	冬の奥駈コース (山在峠~七越森林公園4km) ②	30	12B	2,000円	12D	3,000円 (1弁当)		

1月 テーマ:癒しと健康

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		
1/21 (日)	9:45	本宮行政局前	10:00~12:30	大日越コース (湯の峰温泉~熊野本宮大社 3.4km) ③	30	1A	2,000円	1C	3,800円 (1弁当)	1E	16,300円 (2弁当)
			12:30~14:30	熊野くつろぎサロン 癒し処 からす屋							
1/22 (月)	9:15	本宮行政局前	9:30~13:30	発心門王子~熊野本宮大社 (6.8km) ①	30	1B-1	2,000円	1D	13,000円 (1弁当)		
	13:45	うらら館	14:00~16:00	サラサラドック (メディカル検査など)		1B-2	10,000円				

2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		
2/18 (日)	9:45	本宮行政局前	10:00~14:00	発心門王子~熊野本宮大社 (6.8km) ①	30	2A	2,000円	2C	3,000円 (1弁当)	2E	5,500円 (2弁当)
2/19 (月)	8:45	本宮行政局前	9:00~16:00	小雲取越コース (請川~小口13.0km) ④	30	2B	2,000円	2D	3,000円 (1弁当)		

3月 テーマ:熊野古道整備と健康

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		
3/18 (日)	9:45	本宮行政局前	10:00~15:00	みちぶしん 道普請コース (発心門王子~熊野本宮大社6.8km) ⑤	30	3A	2,000円	3C	3,000円 (1弁当)	3E	5,500円 (2弁当)
3/19 (月)	9:45	本宮行政局前	10:00~15:00		30	3B	2,000円	3D	3,000円 (1弁当)		

プランのご案内

熊野古道ウォーク(全コースに運動インストラクターと語り部が同行します)

- ① 発心門王子~熊野本宮大社 (初級) 距離:6.8km 所要時間:約4時間
日本の原風景の山里と熊野らしい森に出会えるポピュラーなコース。
- ② 冬の奥駈コース (初級) (山在峠~七越森林公園) 距離:4km 所要時間:約5時間
修験道の祖とされる役行者が8世紀初めに開いたとされる大峯奥駈道の一部を体験するコースです。
- ③ 大日越コース (初級) (湯の峰温泉~熊野本宮大社) 距離:3.4km 所要時間:約2時間半
興味深い伝説が残された地蔵や一遍上人ゆかりの碑など見どころもたっぷりのショートコースです。
- ④ 小雲取越コース (上級) (小口~請川) 距離:13.0km 所要時間:約7時間
コース前半は急な登り坂が続きますが、眺望の名所「百聞ぐら」から奥深い熊野の風景を望めます。
- ⑤ 道普請(みちぶしん)コース (初級) (発心門王子~熊野本宮大社) 距離:6.8km 所要時間:約5時間
道普請とは世界遺産・熊野古道の手入れを行いながら歩くボランティアマインドたっぷりのウォーキングです。

(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/>



ウォーキングには語り部も同行し、歴史的な背景なども詳しく聞くことができます

お問い合わせ
お申し込み