



険しい修験者の道もショー  
トコースでウォーキング

# 熊野で健康ラボ 企画ウォーキング

熊野ならではの季節感のあるプランを盛り込んだ企画  
ウォーキング。歩いて、温泉に入って、食べて、大満足  
のプランです。

## 企画ウォーキング アイデア募集

熊野で健康ラボでは、ウォーキングの  
アイデアを募集します。こんなウォ  
ークをしてほしい、こんなアイデアがあ  
るんだけど・・・といったリクエストをお  
待ちしています。おもしろそうな企画  
があれば、どしどしお寄せください。  
熊野ならではのウォーキングでもっと  
健康になりましょう。応募先は下記の  
「熊野で健康ラボ」まで。

### 1月 冬の温泉めぐりウォーク

日程●1月28日(日) 受付時間●8:45  
受付場所●田辺市本宮行政局前  
時間●9:00~15:00 定員●30人  
コース●湯の峰温泉、渡瀬温泉、川湯温泉  
コース説明●田辺市本宮町内にある3つの温泉を巡ります

### 2月 冬の大雪奥駈ウォーク あったか鍋であつたまろう!

日程●2月11日(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●50人  
コース●上切原~大斎原(約7.1km)  
コース説明●景色の良い、歩きやすいコース。七越峯であつたか鍋を食  
べます

### 3月 どんぐりウォーク&餅つき

日程●3月3日(土) 受付時間●8:45  
受付場所●田辺市本宮行政局前  
時間●9:00~15:00 定員●30人  
コース●大日山  
コース説明●どんぐりの苗木を植えながら森林を復活させます。また餅つき  
も行います

### ラボ農園開設 みんなで高菜を植えました

10月の「秋の収穫祭ウォーク」  
の参加者のみなさんと発心門王子  
近くに開設した「ラボ農園」に高  
菜を植えました。  
当日は、地元の農家の方々から  
いただいた高菜の苗を植え込み。  
しっかり根付くように丁寧に農作  
業を行いました。大きくなって収  
穫するのが楽しみです。



ラボ農園はこれからも、参加者の皆さんと一緒に  
できる農業体験を企画していきます

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「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&FAX 0735(42)0118  
熊野で健康ドットコム  
<http://www.kumano-de-kenko.com/>

平成18年の1月に田辺市本宮行政局  
内に健康づくりの専門機関「熊野で健康  
ラボ」を設置して間もなく1年を迎え  
ます。全国的に世界遺産・熊野古道は現  
代人の心身を癒す健康に好影響のコー  
スということが認知され、これまで日  
本各地から「熊野で健康ウォーキング」  
に参加していただき、心身共に健康に  
なってそれぞれの活躍の場へ戻られた  
ことと思います。

またラボには全国からのうれしいお  
便りも多数いただいています。「熊野で  
健康ウォーキング」は参加者の皆様と  
一緒になって作り上げていくものです。  
季節ごとの魅力あるメニューをさらに



(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)と須川さん(右)、仲さん(左)。冬の熊野  
もおすすです。企画ウォーキングではみなさま  
からのアイデアをお寄せください。一緒に熊野を  
歩きましょう。

充実させて、感動のあるウォーキング  
イベントを実施していきます。皆様方  
のお越しをお待ちしています。