

熊野古道で健康になろうよ!!

川湯温泉

世界遺産熊野古道 健康ウォーク

みどりやプラン

2名様より毎日催行!!
ステイ&ウォーク

天然温泉&
露天風呂



◆世界遺産・熊野古道を歩く

木々に覆われた熊野古道を歩き、川湯温泉で温泉浴。鮎や山野草の地元食材を食し、ゆったりと流れる時間に、キレイな空気をいっぱい吸って・・・と熊野はココロとカラダのリフレッシュに最適!

◆熊野セラピスト同行

・熊野古道に慣れた現地スタッフ(熊野セラピスト)が同行。

◆熊野地形療法

- ・熊野の地形を活用した健康ウォーキング。
「清浄な空気の中を歩き、冷たい水に手を浸したり、適度な光を浴びながら歩くカラダにいい健康ウォーク」
- ・ウォーク前後、途中にはストレッチを取り入れ疲労の残らないウォーク。
- ・語り部による歴史、文化ガイド(別途手配)
- ・地産地消、体にほっこり、体に優しい手作り“古道弁当”付。
- ・お一人でも安心して参加可能。

◆温泉浴で疲労回復

・ウォーキングの後は川湯温泉入浴でアフターケアもばっちり!

おすすめ中辺路ルートコース

メインコース

(発心門王子～熊野本宮大社約7km)



日本の原風景に出会える、歩きやすい緩やかなコース。季節ごとに違う熊野古道を体感できます。初心者でも気軽に楽しむことができます。

大日越

(湯の峰温泉～熊野本宮大社約4km)



大日山を越えるコース。熊野参詣の湯垢場として賑わった湯の峰温泉から本宮大社へ。距離は短いものの本格的な熊野古道歩きが楽しめます。

赤木越

(発心門王子～湯の峰温泉約7km)



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、風のおいなど自然がいっぱい感じられる尾根道コース。

ツアー基本行程 川湯みどりや送迎時間(①8:00②9:00③10:00)

川湯みどりやロビー(受付&健康チェック)・・・川湯みどりや出発(送迎)・・・熊野古道健康ウォーキング(途中昼食)・・・温泉入浴(みどりや)・・・終了・・・お疲れ様でした。 *マイカーやレンタカーは世界遺産熊野本宮館など立寄り、駐車可能です。

※お申込み後、詳細案内を送付いたします。 ※お客さまの希望の時間等ございましたらご相談ください。

参加費

全コースお弁当代、保険代を含みます。
2名様より催行。

- ・2名・・・お一人さまあたり ¥6,000円
- ・3名～4名・・・お一人さまあたり ¥5,000円
- ・5名～6名・・・お一人さまあたり ¥4,000円
- ・7名～10名・・・お一人さまあたり ¥3,500円
- ・10名～20名・・・お一人さまあたり ¥3,000円

持ち物や服装など

- ・歩きやすい服装。 ・ウォーキングシューズ又はスポーツシューズ
- ・お弁当が入るリュックまたはデイバッグ。
- ・飲料水 ・雨具 ・タオル ・補助食など

お申込はこちら

川湯温泉山水館川湯みどりや



Tel:0735-42-1011 Fax:0735-42-0313

〒647-1717 和歌山県田辺市本宮町川湯13

<http://www.urashimachain.co.jp/sansui/index2.htm>

ウォークに関するお問合せはコチラ

●ウォーク運営● 熊野で健康ラボ

Tel:0735-42-0118 Fax:0735-42-0118

〒647-1731 和歌山県田辺市本宮町本宮100-1

熊野本宮館内

<http://www.kumano-de-kenko.com>



*****お申込みはお電話またはFAXで*****

川湯温泉ステイ&ウォーク

山水館川湯みどりやプラン申込書

申込み平成 年 月 日

<FAX 0735-42-0313 (川湯みどりや) >

希望コースを選択して○印を記入

◆ウォーキング希望日

◆コース

平成	年
	月
	日
	() 曜日
※各コース締め切りは希望日の3日前	

コース	距離	記入欄	参加人数
メインコース 発心門王子～熊野本宮大社	約7km		
大日越 湯の峰温泉～熊野本宮大社	約4km		
赤木越 発心門王子～湯の峰温泉	約7km		

フリガナ				性別		
(代表者)お名前				男・女		
生年月日	西暦	年	月	日	生まれ () 歳	
(代表者)連絡先	〒					
(代表者)電話番号	電 話 ()	—	FAX ()	—		
	携帯電話	—	—			
e-mail						
参加人数	組	人	男性	人	女性	人

*代表者様以外の方のお名前を下記にご記入下さい。

申込者名	性別	住所	電話番号	年齢
		〒		
		〒		
		〒		

※今回頂いた個人情報、ご案内などに係わる連絡時のみ利用し、他の目的には使用しません。

◆交通手段手段の記入 (何れかに○印や記入をお願いします)

川湯みどりやから熊野本宮館 までの交通手段	マイカー ・ みどりや送迎バス (①8:00 ②9:00 ③10:00) ・その他 ()
川湯みどりやの宿泊は?	・前泊 ・後泊 ・前後泊

- ★本プランに関する事★ ・申込は希望日の3日前までをお願いします。・参加費にはインストラクター、お弁当代、保険代が含まれております。
・小雨決行です。・集合時間や終了時間を変更したい場合はご相談ください。・上記コース以外をご希望の場合はご相談ください。
・インストラクターのほか別途語り部が必要な場合はご相談ください (別料金) ・お申込み後は詳細案内を送付いたします。

★持ち物など★

- ・運動しやすい服装・ウォーキングシューズやスポーツシューズ・リュックサック・タオル・飲料水・雨具・補助食など

健康ウォークとは・・・

熊野や健康に詳しい熊野セラピスト (ウォーキングインストラクター) が同行します。樹に触れたり、水の音、鳥の声に耳を澄ませたり五感を刺激しながら楽しいウォークです。熊野古道を歩くと、ストレスが減少したり、免疫力がアップしたりします。また、適度な凹凸やアップダウンは脚力アップに効果的です。ウォーク前後やコースの途中でもストレッチ。疲労を残さないウォーキングが特徴です。

■ウォーク企画運営■

(財)和歌山健康センター 熊野で健康ラボ 〒647-1731 和歌山県田辺市本宮町本宮 100-1 世界遺産熊野本宮館内
TEL/FAX 0735-42-0118 http://www.kumano-de-kenko.com

世界遺産・熊野で健康づくりを通じた交流を積極的に進め、地域の人々、熊野を訪れる人々、皆さんが熊野で癒され元気になること、そして世界遺産の文化が後世に受け継がれてゆくことを願い、新しい健康交流のあり方を研究開発・実践しております。