

癒しの熊野で心も体も元気に！

先着50名！

参加費無料

# 熊野古道健康ウォーキング

初心者でも歩きやすい7kmコース！

日時：平成27年 **10月15日(木)**

集合場所（バスが出ます）	集合時間	出発時間
田辺市民総合センター	7:20	7:30
大塔総合文化会館前	7:50	8:00
中辺路コミュニティセンター	8:05	8:15
熊野本宮館	9:20	



森のベッドで寝そべろう



※小雨決行です  
荒天時は内容が変更する  
ことがあります



熊野古道の歩き方を健康面からサポート！

ウォーキング前には、健康チェックと、  
疲労を残さない歩き方の指導を行います！

## コース

発心門王子出発(10:30)～伏拝王子で昼休み(12:30)～熊野本宮大社(15:30)

ウォーキングガイド：NPO法人 熊野で健康ラボ

## 対象者

74歳までの田辺市民で、ウォーキングが可能な方

新規お申し込み  
の方が優先です。

## 服装 持ち物

運動ができる服装と運動靴（トレッキングシューズなど）、帽子、タオル、雨具  
リュック(お弁当が入るもの)、レジャーシート、ストック（お持ちの方）  
お弁当、飲み物（500ml以上）常備薬など

※地産地消の手作り **“熊野古道弁当（1000円：税込み）”**を希望される方はお申込みください。ゴミは各自お持ち帰りいただきます。



## 問合せ先

田辺市健康増進課 ☎ 0739-26-4901（平日 午前8:30～午後5:15）

申込み受付期間：9月10日（木）～9月30日（水）

※定員になり次第、締め切ります。各個人・家族でお申し込み下さい。



主催：田辺市健康づくり計画「元気たなべ」2013 運動部会

共催：田辺地域・職域連携推進協議会

※ 紀の国わかやま1万人健康リレーウォークとあわせて開催いたしますので、シンボル旗の受渡しセレモニーがあります。