

湯の峰温泉温泉ステイ&ウォーク

湯の峯荘プラン申込書

<FAX 0735-42-0200 (湯の峯荘) >

希望コースを選択して○印を記入

◆申し込み日

平成	年	
	月	日
	()	曜日

※各コース締め切りは申込日の3日前

◆コース

コース	距離	集合時間	記入欄	参加人数
お手軽コース 大日越	約4 km	①8:30		
		②10:00		
満喫コース 発心門王子~熊野本宮大社	約7 km	①7:20		
		②10:20		
がっつり運動コース 湯峰~発心門~本宮~湯峰	約17 km			

フリガナ (代表者)お名前				性別 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)

湯の峯荘までの交通手段	・マイカー ・公共交通機関 ・その他 ()
湯の峯荘には?	・前泊 ・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に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。