



## けんぽれん健康ウォーク

2019  
 8・9月 No.2

- 参加対象者：健康保険組合の被保険者及びその家族(小学生以上に限る)の方には1,000円の補助があります。  
 ●参加費用：表示料金は中学生以上の旅行代金です。小学生の旅行代金は日帰り500引き、宿泊コースについてはお問い合わせください。  
 ●食事・雨具：各人でご用意下さい。

- 申込方法：出発の14日前までに組合名を告げ、お電話にてお申込み下さい。お申し込み後、備え付けのハガキに必要事項を記入の上、出発日7日前の必着でハガキの投函をお願いします。  
 書類(振込用紙等)の発送は、ハガキ到着後になります。  
 ●申込締切：出発の14日前

**AH 6121** 谷間の風情ある町並み 日帰り・自由昼食  
**岐阜県 郡上市** **水風景と城の郡上八幡** ★  
 出発日/ **8月1日(木)** 旅行代金・お1人様/ **6,600円** 約5km  
**コース** 各地—城下町プラザ…郡上八幡城…郡上八幡博物館…宗祇水…やなかの小径…いがわのこみち…郡上八幡旧庁舎記念館…城下町プラザ—各地  
 出発時間 四日市…8:20 生桑…8:30 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6339** 築城の名手 藤堂高虎が手掛けた天空の城 日帰り・自由昼食  
**熊野市 紀和町** **熊野・赤木城跡と日本の原風景の道** ★★  
 出発日/ **9月2日(月)** 旅行代金・お1人様/ **7,500円** 約7km  
**コース** 各地—通り峠登り口…展望台…丸山千枚田…東屋展望所…アクティブセンター…八瀬戸…田子平峠…刑場跡…田子平峠展望台…赤木城跡—各地  
 出発時間 四日市…7:30 生桑…7:40 神久…7:40 伊勢…7:50 松阪…8:40 津…7:40 関…8:30

**AH 6368** 千年を超え、人々の心身を清めてきた「名滝」で涼む。日帰り・自由昼食  
**長野県 木曽郡木曽町** **木曽御嶽名滝めぐり** ★  
 出発日/ **8月9日(金)** 旅行代金・お1人様/ **9,580円** 約4km  
**コース** 各地—油木美林遊歩道駐車場…こもれびの滝…不易の滝…油木美林遊歩道駐車場—開田高原キャンプ場前…尾ノ島の滝…御嶽明神温泉やまゆり荘(入浴)—各地 **御嶽明神温泉やまゆり荘入浴券付**  
 出発時間 四日市…8:20 生桑…8:30 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6252** 中山道の石畳・十曲峠 日帰り・自由昼食  
**岐阜県 中津川市** **落合宿から馬籠宿** ★★  
 出発日/ **9月13日(金)** 旅行代金・お1人様/ **7,300円** 約7km  
**コース** 各地—落合地区…善昌寺…本陣跡…脇本陣跡…常夜燈…高礼場跡…医王寺…(落合の石畳道)…新茶屋の一里塚…正岡子規の碑…馬籠城跡…馬籠宿(自由散策)…駐車場—各地  
 出発時間 四日市…8:20 生桑…8:30 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6366** 木曽馬とそばのふる里 日帰り・自由昼食  
**長野県 木曽郡木曽町** **開田高原** ★ **ハイクの日** ☆特典☆ Wスタンプ(ハイクスタンプを2個押印)  
 出発日/ **8月19日(月)** 旅行代金・お1人様/ **8,980円** 約6km  
**コース** 各地—水生植物園…熊野神社…丸山馬頭観音堂…稗田の碑…木曽馬の里…駐車場—各地  
 出発時間 四日市…8:20 生桑…8:30 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6951** 京都の文化と自然を満喫 日帰り・自由昼食  
**京都府 京都市** **京都一周トレイル 北山西部②** ★★  
 出発日/ **9月16日(月・祝)** 旅行代金・お1人様/ **6,600円** 約12km  
**コース** 各地—山幸橋(路上降車)…小峠…上之水峠…沢の池…仏栗峠…白雲橋…高山寺(駐車場)—各地  
 出発時間 四日市…7:30 生桑…7:40 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6900** 舞台は旧中山道・木曽福島 日帰り・自由昼食  
**長野県 木曽郡木曽町** **宿場さんぽと「木曽の手仕事市」** ★  
 出発日/ **8月24日(土)** 旅行代金・お1人様/ **7,980円** 約4km  
**コース** 各地—JR木曽福島駅前…木曽の手仕事市(自由散策)…矢沢エリア…上の段エリア…本町エリア…上町エリア…JR木曽福島駅前—各地  
 出発時間 四日市…8:20 生桑…8:30 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6376** 天竜川、南アルプスが眺望 日帰り・自由昼食  
**長野県 飯田市** **虚空蔵山** ★★  
 出発日/ **9月19日(木)** 旅行代金・お1人様/ **7,800円** 約6km  
**コース** 各地—風越山麓公園…石灯籠分岐…延命水分岐…虚空蔵山(1,130m)…往路下…風越山麓公園—各地  
 出発時間 四日市…8:20 生桑…8:30 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6971** 富士山360°!!!ウォーカー番外編 日帰り・昼食弁当付  
**静岡県 三島市・御殿場市** **富士山の伏流水 源兵衛川～柿田川** ★  
 出発日/ **8月25日(日)** 旅行代金・お1人様/ **12,980円** 約6km  
**コース** 各地—御在所SA(弁当積込)—<車中昼食>—三嶋大社…楽寿園(各自払い)…源兵衛川(せせらぎ散歩)…中郷温水池(三島富嶽三十六景のひとつ、ため池百選にも選ばれている)…柿田川公園…駐車場—各地  
 出発時間 四日市…8:20 生桑…8:30 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6466** 今もここに蓮如さんの教え 日帰り・自由昼食  
**福井県 あわら市** **蓮如上人も歩いた 旧吉崎道(細呂木の切通し)** ★★  
 出発日/ **9月25日(水)** 旅行代金・お1人様/ **7,980円** 約6km  
**コース** 各地—北潟湖…細呂木関所跡…のこぎり坂…細呂木の切通し…吉崎御山…蓮如上人銅像…吉崎東別院…駐車場—各地  
 出発時間 四日市…7:30 生桑…7:40 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6375** 天然のクーラー、大自然の涼気を身体いっぱい味わう 日帰り・自由昼食  
**長野県 木曽郡王滝村** **霊峰・御嶽山を仰ぎ「田の原高原遊歩」** ★  
 出発日/ **8月30日(金)** 旅行代金・お1人様/ **9,380円** 約3km  
**コース** 各地—7合目 田の原天然公園駐車場(2,180m)…デッキロード…展望台…大黒天…7合目 田の原天然公園駐車場(2,180m)…オートレスト清滝…清滝…新滝…オートレスト清滝—各地  
 出発時間 四日市…8:20 生桑…8:30 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30

**AH 6151** 懐かしい木曽の道筋は優しく旅人たちを迎える 日帰り・自由昼食  
**長野県 木曽郡南木曽町 岐阜県 中津川市** **中山道・馬籠宿～妻籠宿** ★★  
 出発日/ **9月29日(日)** 旅行代金・お1人様/ **7,500円** 約9km  
**コース** 各地—馬籠宿…峠の茶屋…一石の白木改番所跡…女滝…男滝…妻籠宿—各地  
 出発時間 四日市…8:20 生桑…8:30 神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25 津…7:40 関…8:30