

件名：阪急・のせでん合同ハイキング！／健康づくり通信 2020.2.19

阪急阪神 健康づくり通信

2020.2.19

皆様、こんにちは！

寒暖の差が大きい日が続いていますが、春の日差しを感じる日も少しずつ増えてきたように思います。

2月下旬から3月にかけては、梅の季節です。

阪急阪神沿線の梅の名所へおでかけし、ぜひ春を感じてみてくださいね。

それでは今回は、旧余野街道（亀山街道）から長尾街道（妙見街道）を歩くハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

【阪急・のせでん合同ハイキング】

いにしへの街道を歩いてタイムスリップ

池田から旧余野街道・長尾街道コース

……………★☆☆

池田駅前公園を出発し、いにしへの能勢街道を辿りながら北へ進みます。

○日時：

2020年2月24日（月・休）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

池田駅前公園

○コース：

約14km（一般向き、街歩き）

池田駅前公園→紀部神宮→旧余野街道→久安寺→伏尾台中央公園→伏尾ゴルフ倶楽部→長尾街道→東ときわ台→能勢電鉄 妙見口駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30688/>

★★★・…………—

編集部おすすめ！

イベント情報のご紹介

—…………★★★

開催予定の健康に関するイベントや講座の情報をご紹介します！

【神鉄ハイキング】第8回駅長ハイク
「丹生山田の里とつくはら湖散策コース」
(北神急行共催)

谷上駅をスタートして、六條八幡宮、つくはら湖を散策するコースです。

○日時：

2020年2月22日(土)

集合時間 10:00

○集合場所：

神戸電鉄 谷上駅

○コース：

約13km(一般向き)

神戸電鉄 谷上駅→六條八幡宮→つくはら湖→神戸電鉄 栄駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30763/>

高槻市民ハイキング

檜田周遊～明神ヶ岳コース

高槻市営バス停「榎田校前」をスタートし、榎田周遊や明神ヶ岳を巡るコースです。

○対象：

高槻市内在住または通勤・通学の方

○日時：

2020年2月22日（土）

集合時間 10：00（15：00 解散予定）

○集合場所：

高槻市営バス停「榎田校前」集合

○コース：

約10km（一般向き）

高槻市営バス停「榎田校前」→榎田周遊→明神ヶ岳→高槻市営バス停「森林センター前」（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29711/>

【神鉄ハイキング】

第42回マップ片手にフリーハイキング

「小野藩陣屋町のひなまつりコース」

（小野市観光協会共催）

小野市にて開催される「第9回ビッグひなまつり」を見学するコースです。

○日時：

2020年2月27日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 小野駅

○コース：

約 3 km (一般向き)

神戸電鉄 小野駅→商店街→伝統産業会館→商店街→好古館 (ビッグひなまつり) →神戸電鉄 小野駅

※好古館の当日入館券をプレゼント！

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30772/>

【のせでん特別ハイキング】

能勢妙見山の報恩大祈禱会にあやかる

大堂越・能勢妙見山・ピーク 444 コース

能勢妙見山で毎年行われる報恩大祈禱会を目指して、妙見山へ登ります。

○日時：

2020年3月1日(日)

集合時間 9:00~9:30

○集合場所：

能勢電鉄 妙見口駅前

○コース：

約 9 km (一般向き、山歩き、急なアップダウンあり)

妙見口駅前→花折街道→妙見の森ケーブル黒川駅→大堂越→能勢妙見山(報恩大祈禱会)→上杉尾根→ピーク 444→妙見口駅 (12:30~13:30 頃ゴール予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/31683/>

【神鉄ハイキング】

第 43 回マップ片手にフリーハイキング

「神戸ワイナリー散策コース」

押部谷駅をスタートし、神戸ワイナリーを散策するコースです。

○日時：

2020年3月5日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 押部谷駅

○コース：

約9km（一般向き）

神戸電鉄 押部谷駅→明石川沿い→神戸ワイナリー→神戸市交 西神中央駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/31303/>

【阪神電車×兵庫医科大学】

阪神沿線健康講座 第22回

「たかが便秘、されど便秘

～日本人の便秘実態調査を踏まえて～」

阪神電気鉄道と兵庫医科大学が共催する、「阪神沿線健康講座」が開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2020年3月6日（金）

18：30～20：00（受付開始 18：00）

○会場：

兵庫医科大学 教育研究棟 201 講義室

○申込締切：

2020年3月3日（火）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30722/>

【KIITO】

神戸野菜学「いちご」

「旬の野菜」をテーマに、栽培するひと・広めるひと・料理するひとの3組から野菜について学ぶワークショッププログラム『神戸野菜学』が開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2020年3月22日（日）

12：00～15：00

○会場：

KIITO CAFE

○内容：

【1時間目】野菜学〈いちごを知る〉

【2時間目】調理実習〈いちごを使う〉

【給食】〈いちごを食べる〉

○申込締切：

2020年3月9日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/31686/>

阪急交通社が主催する講座

『阪急たびコト塾』

様々なテーマで開催されている『阪急たびコト塾』から、健康に関するオススメ講座をピックアップ！

※事前申込が必要です。

○会場：

阪急グランドビル 30 階 阪急交通社 説明会会場

【好日山荘「登山学校」加藤校長がご案内 ～尾瀬沼の歩き方 春夏秋 季節ごとに表情を変える感動の大自然～】

○日時：

2020 年 2 月 23 日（日・祝）

2020 年 2 月 25 日（火）

各日とも

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/31034/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/31040/>

【ヤクルト元気教室「ロコモってなあに？～寝たきりにならないための 3 原則～】

○日時：

2020 年 2 月 27 日（木）

13：30～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/31061/>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いて S ポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■S ポイントへの交換方法について

毎日の歩数によってアプリ「いきいき羅針盤」にて進呈された「ヘルスポイント」を「S ポイント」に交換することで、阪急阪神の商業施設でショッピングなどにご利用いただけます。

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15378/>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□