

件名：六甲山イベント「HIKE & SWAP」のご紹介！／健康づくり通信 2022.4.22

阪急阪神 健康づくり通信

2022.4.22

皆様こんにちは！

4月も下旬となり、暖かく過ごしやすい日が増えてきましたね。

爽やかな季節なので、自然の中へ出かけたくありませんか？

今回は、六甲山で開催されるイベント情報と、お家エクササイズにおすすめの動画をご紹介します！

★☆☆・…………—

六甲山を楽しむイベント

「HIKE & SWAP (ハイクアンドスワップ)」

…………・★☆☆

六甲山上にある泊まれる森のシェアオフィス「ROKKONOMAD (ロコノマド)」のオープン1周年を記念して、春の六甲山を感じ、楽しむことのできるイベント「HIKE & SWAP」が開催されます！

春の六甲山の森の中で、食事をしたり、トークを聞いたり、ハイキングしたり、物々交換したり、家やコテージを見学したり、そんなことができる山上のイベントです。

「Wellness PLUS」でコラムを執筆いただいている、調香師の笹本英恵さんによるワークショップも開催予定！

ぜひ六甲山上で密を避けながらご参加ください♪

○開催日時：

2022年4月23日(土)・24(日)

11時～15時

○内容：

HIKE 抽選会や森の物々交換会、ワークショップやトークセッションなど

○場所：

「泊まれる森のシェアオフィス」ROKKONOMAD
(兵庫県神戸市灘区六甲山町西谷山 1878-48)

○アクセス：

六甲ケーブル 六甲山上駅から徒歩約 12 分
※車での来場はご遠慮ください。

▼詳しくはこちら

<https://x.gd/waQ5M>

★☆☆・.....—

優しい格闘技エクササイズ
～脂肪燃焼・ストレス発散～

.....・★☆☆

タイガースフィットネスクラブ ラフィットインストラクターの柳田浩志さんによる、初心者でも取り組める格闘技エクササイズの動画を掲載しています。

「二の腕・背中」に効果的な、室内でも実践しやすいエクササイズですので、ぜひ動画を見ながらやってみてくださいね。

▼動画はこちら

<https://x.gd/qnlMg>

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/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

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)

■ 「Wellness PLUS」 SNS 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

【Facebook (フェイスブック)】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

https://twitter.com/HHHD_WellPLUS

□-----□

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)

□-----□