

件名：GW におすすめのウォークルートをご紹介します！／健康づくり通信 2022.4.28

阪急阪神 健康づくり通信

2022.4.28

皆様こんにちは！

明日からゴールデンウィークが始まりますね。
普段はなかなかできないことをやってみたり、ゆっくり体を休めたりなど、リフレッシュできる時間を過ごしてくださいね。

それでは今回は、ゴールデンウィークのお出かけにぴったりなウォークルートをご紹介します！

ぜひ、この機会に歩いてみてくださいね♪

★☆☆・…………—

阪急沿線

観光あるき 2022

……………・★☆☆

阪急沿線の観光スポットや隠れた名所をめぐるウォーキングイベントです。

まだ知らない沿線の魅力が目白押しのコースをご用意！

歩けばきっと、まちをもっと好きになるはず。

ひとりで、みんなで、地元再発見の旅へ出かけてみませんか？

○実施期間：

2022年4月1日（金）～12月31日（土）

○参加方法：

参加方法は2種類！

<みんなでめぐるガイドツアー>

まち案内の達人・地元ボランティアガイドさんと一緒にまちを散策します。

※事前申込が必要です。

<アプリ「aruku& (あるくと)」を使って気ままにめぐる>

ウォーキングアプリ「aruku&」を使って、期間中いつでも参加できるコースです。

【コース (16 コース)】

- ・伊丹市「歴史・文化・空港を一度に満喫！スカイパークコース」(約 6.5km)
- ・西宮市「日本遺産と日本一の酒どころ 6 蔵飲み比べコース」(約 6.6km)
- ・豊中市「桜塚古墳群を巡る曾根・岡町コース」(約 4km)
- ・茨木市「元茨木川緑地コース」(約 5.3km)

など

▼詳しくはこちら

<https://x.gd/NMEFN>

★☆☆・…………—

阪神電車で行く！

「知る・見る・巡る 阪神 KAN お散歩マップ」

—————…………・★☆☆

かつて、神戸から西宮にかけて広がる地域に花開いた「阪神間モダニズム」文化。建築や芸術、スイーツやパンなど、モダンで上質なライフスタイルは現代に受け継がれ、今も街のそこかしこに息づいています。

『阪神 KAN お散歩マップ』を片手に神戸東灘・芦屋・西宮の街をめぐり、「阪神間モダニズム」の息吹を探しに出かけませんか。

○掲載内容：

- ・ vol.1 「近代建築編」
- ・ vol.2 「スイーツ & パン編」
- ・ vol.3 「ミュージアム編」
- ・ vol.4 「文学編」
- ・ vol.5 「自然とスポーツ・レジャー編」
- ・ vol.6 【最新号！】「珈琲・紅茶編」

▼詳しくはこちら

<https://x.gd/768n4>

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)

□-----□