

件名：梅田サウスホールで開催！「阪神沿線健康講座」のご案内／健康づくり通信 2023.2.10

阪急阪神 健康づくり通信

2023.2.10

皆様こんにちは！

もうすぐバレンタインデーですね。

チョコレートに含まれる“カカオポリフェノール”には抗酸化作用があり、血圧低下や動脈硬化予防などに効果があるそう。

食べ過ぎは要注意ですが、ハイカカオのチョコレートを食べる習慣を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

それでは今回は、スペシャルイベントとして開催される「阪神沿線健康講座 第30回」のご案内です。

★☆☆・…………—

＼参加費無料！／

<阪神電車×兵庫医科大学>

阪神沿線健康講座 第30回

「梅田健康医学クリニック

開院記念スペシャルイベント」

……………★☆☆

阪神電車と兵庫医科大学が2015年から開催している「阪神沿線健康講座」が、約3年半ぶりに“対面形式”で開催されます。

第30回は、「兵庫医科大学 梅田健康医学クリニック」の開院を記念した特別回として、同クリニックがある「大阪梅田ツインタワーズ・サウス」（大阪市北区）にて初開催！

当日は講座だけでなく、「歩行バランス測定」「筋バランスチェック」など、自由に参加できる『無料健康測定イベント』も実施されます。

Wellness PLUSのブースも出展しますので、ぜひ遊びに来てくださいね！

○日時：

2023年2月25日(土)

13:30~17:00

○会場:

大阪梅田ツインタワーズ・サウス 11階 梅田サウスホール
(阪神大阪梅田駅 東口改札・百貨店口改札より徒歩約1分)

○内容:

<健康講座> ※事前申込制

「今日からはじめる生活習慣病の予防」

「脳卒中最前線～寝たきりにならないために～」

<無料健康測定イベント>

講座ご参加の有無に関わらず、事前申込不要でご参加いただけます。

- ・歩行バランス測定
- ・筋バランスチェック
- ・血圧測定・肌・保湿チェック
- ・体力測定
- ・乳がん触診体験 など

○定員(健康講座):

各250名

○申込締切(健康講座):

2023年2月21日(火) 17:00

▼イベント詳細はこちら

<https://x.gd/of0ax>

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！楽しく歩いてヘルス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」 Instagram 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>

□-----□

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)

□-----□