

件名：北摂七福神巡りコース！／健康づくり通信 2019.1.23

阪急阪神 健康づくり通信

2019.1.23

皆様、こんにちは！

インフルエンザの大流行で学級閉鎖となっている学校も多いようですが、体調等崩されていないでしょうか。

少しでも感染のリスクを下げるために、規則正しい生活、部屋の加湿、うがい・手洗いなど、予防をしっかりと行ってくださいね。

それでは今回は、北摂の七福神を巡るウォーキングイベントをご紹介します。

★★★・…………—

【のせでん初春ハイキング】

歳の初めに縁起を担いで開運祈願！

復活！北摂七福神巡りコース

……………★★★

満願寺（毘沙門天）、多田神社（弁財天）、法泉寺（布袋尊）、多太神社（福祿寿）、頼光寺（寿老人）、山下恵比寿神社（恵比寿）、妙見大黒天を七福神スタンプを押しながら巡ります。

○日時：

2019年1月26日（土）

集合時間 9：30～10：30

○集合場所：

藤ノ木さんかく広場（川西能勢口駅、東側すぐ）

○コース：

約13km（一般向き、街歩き）

藤ノ木さんかく広場→豆坂→満願寺（毘沙門天）→多田神社（弁財天）→法泉寺（布袋尊）

→多太神社（福祿寿）→頼光寺（寿老人）→山下恵比寿→（大黒天を遥拝後）妙見の森ケ
ーブル黒川駅（13：30～15：00 頃ゴール予定）【北摂七福神のスタンプを集めてゴールさ
れた方に記念品あり！】…お帰りは徒歩で妙見口駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21878/>

★☆☆・…………—

編集部おすすめ！

イベント情報のご紹介

—————……………★☆☆

近日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！

【鳴尾浜臨海公園】

芝生でノルディックウォーキング

鳴尾浜臨海公園南地区にて、「芝生でノルディックウォーキング」が開催されます。
※事前申込が必要です。

○日時：

2019年1月26日（土）

13：30～15：00

○集合場所：

鳴尾浜臨海公園南地区 リゾ鳴尾浜 1階グリーンプラザ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21688/>

【小野市】

鴨池ウォーク

寒い今こそカモを見ながらウォーキングをして、心も体も温もりましょう。

○日時：

2019年1月26日（土）

受付開始 9：00（開会時間 9：30）

○集合場所：

小野市立来住小学校

○コース：

【ショート 約4.7km】

来住小学校→鴨池→来住小学校

【ロング 約8km】

来住小学校→きすみの見晴らしの森（東入口～中央林間広場～岩倉入口）→鴨池→来住小学校

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/20027/>

【市立伊丹病院】第105回市民公開講座

『よくわかる大腸がんのお話』

消化器内科の専門医3名が、大腸がんの予防・診断・内視鏡治療についてお話しします！

○日時：

2019年1月26日（土）

14：00～15：30

○会場：

伊丹商工プラザ（伊丹市立産業情報センター） 6階マルチメディアホール

○内容：

「大腸がんの予防」

「大腸がんの診断」

「大腸がんの内視鏡治療」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/health/22043/>

高槻市民ハイキング
原三好山～成合磐手橋コース

高槻市ハイキング協議会が主催する、「高槻市民ハイキング」が開催されます。

○対象：

高槻市内在住または通勤・通学の方

○日時：

2019年1月27日（日）

集合時間 9：30（15：00 解散予定）

○集合場所：

JR 高槻駅南側人工デッキ

○コース：

約 10km（一般向き）

JR 高槻駅南側人工デッキ（集合）→原三好山→成合磐手橋→JR 高槻駅北（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/20844/>

【神鉄ハイキング】
第 24 回マップ片手にフリーハイキング
「洞川湖・再度公園コース」
（北神急行共催）

北鈴蘭台駅からスタートし、洞川湖や再度公園を散策するコースです。

○日時：

2019年1月31日(木)
集合時間 9:00~10:00

○集合場所：
神戸電鉄 北鈴蘭台駅

○コース：
約9km(一般向き)
神戸電鉄 北鈴蘭台駅→洞川湖→再度公園(往復)

○詳しくはこちら
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21008/>

【済生会兵庫県病院】第38回健康講座
『周産期におけるメンタルヘルス支援
～私達にできる事はなに?～』

済生会兵庫県病院では、病気や医療について知識を深め健康増進・維持に役立てていただけるよう、健康講座が開催されています。

○日時：
2019年1月31日(木)
14:00~15:00

○会場：
済生会兵庫県病院 2階講義室

○詳しくはこちら
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/health/20690/>

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

【魚原 大のはじめてのフィットネス教室～ロコモティブシンドローム予防講座～】

魚原トレーナーによる、日頃の運動不足やストレス解消を目指した、楽しく体を動かすセミナーです。

○日時：

2019 年 1 月 28 日（月）

11：00～（12：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21647/>

【山上泰布の、ぬりえで美術の旅めぐり 第 8 回「レンピッカ『緑の服の女』】

リラックスとしても注目されている大人の塗り絵「コロリアージュ」と「旅」のコラボ！

○日時：

2019 年 1 月 29 日（火）

13：30～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21396/>

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)

□-----□