

件名：のせでん耐寒ハイキング！／健康づくり通信 2019.2.5

阪急阪神 健康づくり通信

2019.2.5

皆様、こんにちは！

寒い日が続いていますね。寒い日が続くと、体を動かす機会も減ってきているのではないのでしょうか。

健康情報をお届けしているウェブサイト「Wellness プラス」では、おうちで手軽に体を動かせる体操動画を集めたコンテンツを新たに掲載いたしました！

少しの空き時間で気軽にできる体操を掲載していますので、ぜひご覧いただき、日々の健康づくりにお役立てください♪

▼おうちでエクササイズ！－体操動画 特集－

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

それでは今回は、のせでん耐寒ハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

【のせでん耐寒ハイキング】

能勢妙見山「お火焚祭り」に参加する

上杉尾根から能勢妙見山・大堂越コース

……………★☆☆

妙見口駅前から上杉尾根コースを上り能勢妙見山で行われる「開運・お火焚祭り」を見学し、開運殿に参拝後、大堂越で山を下り妙見口駅を目指します。

○日時：

2019年2月11日（月・祝）

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)

妙見口駅前→稜線登山口→八町茶屋跡→妙見山上駐車場 (お火焚祭り) →大堂越→妙見の森ケーブル黒川駅→妙見口駅 (13:00~14:00 ゴール予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22348/>

★★★・…………—

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！

【阪急電鉄・Osaka Metro 共催

ぶらりウォーク】

昭和レトロな街並みと京街道

キタの中心・梅田を出発し、レトロな街並みも残る中崎町を抜けてまずは天六へ。

○日時：

2019年2月9日(土)

集合時間 9:30~10:00

○集合場所：

阪急電鉄本社前

○コース：

約 10 km (一般向き、街歩きコース)

阪急電鉄本社前→中崎町界限→天神橋筋六丁目→都島橋→渡邊綱・駒つなぎの樟(くすのき)→鶴塚(ぬえづか)→京街道→関目の七曲り→千林商店街→朝日地蔵→Osaka Metro・清水駅(ゴール)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22182/>

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

【運動不足解消！リフレッシュヨガ～固まった体をほぐしスッキリしよう！～】

日頃の運動不足の解消をめざし、呼吸とポーズを中心にレッスンします。

○日時：

2019 年 2 月 9 日（土）

13：30～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22257/>

【神鉄ハイキング】

第 26 回マップ片手にフリーハイキング

「六條八幡宮・無動寺コース」

（北神急行共催）

箕谷駅からスタートし、下谷上農村歌舞伎舞台や無動寺、六條八幡宮を巡るコースです。

○日時：

2019 年 2 月 14 日（木）

集合時間 9 : 00～10 : 00

○集合場所 :

神戸電鉄 箕谷駅

○コース :

約 10 km (一般向き)

神戸電鉄 箕谷駅→下谷上農村歌舞伎舞台→無動寺→六條八幡宮→神戸電鉄 谷上駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21863/>

【西宮市 鳴尾公民館】地域医療講座
『高齢者に発症しやすい眼の病気
～白内障～』

西宮市の鳴尾公民館にて、地域医療講座が開催されます。

○日時 :

2019年2月15日(金)

14 : 00～15 : 30

○会場 :

鳴尾公民館

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22041/>

第5回アレルギー週間市民公開講座
in 京都

『「呼吸器(鼻から気管支まで)」の
アレルギーについてもっと知ろう!』

日本アレルギー協会 関西支部が主催する「アレルギー週間 市民公開講座」が、京都市に

て開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年2月16日（土）

14：00～15：50（13：30開場）

○会場：

TKP 京都四条烏丸カンファレンスセンター ホール 2A

○内容：

「公益財団法人アレルギー協会の活動について」

「“ぜんそく”についてもっと知ろう」

「アレルギー性鼻炎・花粉症に対するオーダーメイド医療」

○申込締切：

2019年2月12日（火）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22032/>

【いばらき観光ウォーク】

竜王山コース（約6km・健脚向きコース）

2月は、竜王山や瀧不動明王などをめぐる「竜王山コース」です。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年2月23日（土）

9：40 集合（16：00頃解散予定）

○集合場所：

阪急バス 忍頂寺バス停

○コース：

約 6km

忍頂寺バス停（集合）→竜王山荘→忍頂寺→宝池寺→竜王山山頂（昼食）→岩屋→瀧不動
明王→穴仏・負嫁岩→権内水路→畑中権内顕彰碑→車作バス停（解散）

○申込締切：

2019年2月15日（金）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22192/>

【KIITO】 Gabarito KOBE

～神戸の街を巡って俳句を作る、
吟行句会イベント～

2018年7月に、湊川や新開地を歩き「吟行句会」を開催した「Gabarito KOBE(ガバリと
コウベ)」の第2弾が開催！「俳句」を通して神戸の魅力を再発見しませんか？

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年2月23日（土）

13：00～19：00

○会場：

【集合場所】JR神戸駅 北口ロータリー

【句会会場】KIITO 3F 301

○内容：

- ・オリエンテーション
- ・吟行
- ・投句
- ・選句
- ・句会

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22206/>

【阪神電車×兵庫医科大学】

阪神沿線健康講座

第 15 回「脳卒中にならないコツ」

阪神電気鉄道と兵庫医科大学が連携する、沿線住民の健康増進による沿線活性化を目的とした「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：

2019年2月28日（木）

18：30～20：00

○会場：

ハービス ENT9 階 貸会議室

○申込締切：

2019年2月25日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21906/>

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)

□-----□