

件名：のせでん・大阪モノレール ジョイントハイキング！／健康づくり通信 2019.2.14

阪急阪神 健康づくり通信

2019.2.14

皆様、こんにちは！

皆様に日々ご利用いただいています「いきいき羅針盤アプリ」ですが、この度 Ver.2 にアップデートいたしました！

今回のアップデートでは、Android 版スマホをお使いの方にもアプリをご利用いただけるように、Android 版をリリースいたしました。また、ランキングには「年代別」「地域別」が追加され、今まで以上に健康づくりにご活用いただけるアプリとなりました。

その他の機能やアップデート方法等、詳しい内容を下部の「事務局からのお知らせ」で紹介していますので、ぜひご確認ください♪

それでは今回は、のせでんと大阪モノレールのジョイントハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

【のせでん・大阪モノレール
ジョイントハイキング】

豊中・箕面・池田の歴史散策
桜井谷窯跡群から巡礼街道・大広寺コース

……………★☆☆

豊中市にある見徳山公園をスタートし、桜井谷窯跡群や箕面市立郷土資料館、池田市の山之手公園、五月山動物園などを巡ります。

○日時：

2019年2月16日（土）

集合時間 9：30～10：30

○集合場所：

見徳山公園（大阪モノレール 柴原駅を下車、徒歩約5分）

○コース：

約 12 km（一般向き、街歩き）

大阪モノレール 柴原駅前→野畑春日町遺跡→桜井谷窯跡群→箕面市立郷土資料館→巡礼
街道→山之手公園→大広寺→五月山動物園→能勢電鉄 絹延橋駅（13：00～14：00 ゴール
予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22787/>

★★★・…………—

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！

【箕面市立病院】市民医療講座

「知っておきたい

脂肪肝と胃腸炎のおはなし」

箕面市立病院では、各診療科の専門医による診療内容や最新の情報をお伝えする「市民医療講座」が開催されています。

○日時：

2019年2月16日（土）

14：00～16：00

○会場：

箕面市立病院 リハビリテーション棟4階 いろはホール

○内容：

「本当はこわい脂肪肝 放っておくとどうなるの？」

「感染性胃腸炎の予防と対策」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22037/>

【小野市】

かわいふるさとウォーク

歴史と自然を満喫しながら、一緒にウォーキングしましょう！

○日時：

2019年2月16日（土）

受付開始 9：00

開会時間 9：30

○集合場所：

小野市立河合小学校

○コース：

【ショート 約4.7km】

河合小学校→不動堂→真楽寺→河合小学校

【ロング 約8km】

河合小学校→八王子神社→泣き石→愛宕神社→金鐘城遺跡→河合小学校

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22082/>

第25回「アレルギー週間」市民公開講座

『アレルギーについて考えよう』

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、神戸市にて開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年2月17日（日）

14：00～16：00

○会場：

兵庫県民会館 11階パルテホール

○内容：

「兵庫県のアレルギー疾患対策について」

「アレルギー性鼻炎・花粉症について」

「アトピー性皮膚炎の診断と治療について」

「しつもん（Q&A）コーナー」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21414/>

【神戸市看護大学 まちの保健室】

健康支援「フットケアの日

～歩ける足をいつまでも！～

フットケアの日になみ、ミニ講義や足のエクササイズ等が行われます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年2月17日（日）

14：00～15：30（受付 13：45～）

○会場：

神戸市看護大学 北館2階

○内容：

【ミニ講義】

「足の健康と靴との深い関係」

【体験コーナー】

「足のサイズを測りましょう」

「下肢と足のエクササイズ」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/20291/>

【阪急うめだ本店】

ヨガ教室

阪急うめだ本店にて開催予定のヨガ教室をご紹介します！

※事前申込が必要です。

○開催日：

2019年2月20日（水）

○会場：

阪急うめだ本店 8階 特別室 B

【はじめてのパワーヨガ】

○開催時間：

10：30～11：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22610/>

【ヴィンヤサヨガ・太陽礼拝】

○開催時間：

13：30～14：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22605/>

【アクティブスタイルヨガ】

○開催時間：

18：30～19：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22521/>

【大阪市立弘済院附属病院】

第 61 回 市民公開講座

「高齢者脊椎疾患～せぼねのびょうき～
を知っておくために」

大阪市立弘済院附属病院にて、市民公開講座が開催されます。
※事前申込が必要です。

○日時：

2019年2月21日（木）

14：00～15：00（受付 13：30～）

○会場：

大阪市立弘済院寿楽館

○申込締切：

2019年2月18日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21999/>

【神鉄ハイキング】

第 27 回マップ片手にフリーハイキング

「雌岡山梅林散策コース」

緑が丘駅からスタートし、雌岡山（神出神社）を往復するコースです。

○日時：

2019年2月21日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 緑が丘駅

○コース：

約 6 km (一般向き)

神戸電鉄 緑が丘駅→雌岡山 (神出神社) (往復)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21865/>

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～身体を整えるストレッチ講座～】

○日時：

2019 年 2 月 16 日 (土)

15 : 30～ (16 : 30 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22439/>

【香りを学ぶ！初心者のためのアロマ入門講座～天然アロマ香る！冷え系女子のためのマイバスボム作り～】

○対象：

女性限定

○日時：

2019年2月16日（土）

11：00～（12：30 終了予定）

2019年2月20日（水）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22435/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22437/>

【クルーズな一日「超入門 社交ダンスの雰囲気に触れる～簡単なステップを覚えて楽しみましょう！～」】

○日時：

2019年2月20日（水）

14：30～（16：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22446/>

【東洋医学に学ぶ～体の内側からエイジングケア～】

○対象：

女性限定

○日時：

2019年2月21日（木）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22485/>

【民謡「安来節」の生演奏で本場のどじょうすくい踊り体験】

○日時：

2019年2月22日（金）

11：00～（12：30 終了予定）

14 : 00～ (15 : 30 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22864/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22868/>

事務局からのお知らせ

■いきいき羅針盤アプリをアップデートしました！

2018年5月の「いきいき羅針盤アプリ」リリース後、皆様からいただきましたご意見をもとにアプリをアップデートいたしました。

自動的にアップデートされていない場合は、App Store よりアップデートをお願いいたします。

★いきいき羅針盤 (Ver.2) の主なアップデート内容★

1. iOS 版に加えて Android 版をリリースしました！ (※1)
2. ランキングに年代別と地域別が追加されました！
地域別ランキングの表示にはプロフィール (※2) で郵便番号の登録が必要です。
3. ウォーキングコースの紹介
阪急阪神沿線 Wellness プラスより、おすすめのウォーキングコースを紹介しています。
【メニュー】 → 【ウォーキングコース】

※1 Android 版では【上った階数】は計測されません。

また、Android 版の歩数のカウントには、運動を記録するアプリ「Google Fit」を利用します。「Google Fit」をダウンロード後に、「いきいき羅針盤」のダウンロードをお願いします。

アプリのダウンロードについてはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

※2 プロフィールの設定方法

【メニュー】 → 【プロフィール】 → 【会員情報を変更する】

会員情報変更後に【更新】をタップする。

■「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)

□-----□