

件名：大阪平野の大パノラマを望む！／健康づくり通信 2019.2.21

阪急阪神 健康づくり通信

2019.2.21

皆様、こんにちは！

今週から少し暖かくなり、それに伴い花粉の飛散が始まっているようです。

今年も花粉症の季節が始まりますね……。

外出時のマスクや衣類に付着した花粉を払い落とす等、症状を少しでも抑える対策を心がけたいですね。

それでは今回は、大阪平野を一望できるビューポイントがあるハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

大阪平野の大パノラマを望む

天宮塚・米谷高原コース

……………★☆☆

シンボル広場をスタートして、山頂展望所へ至るルートのうち足洗川沿いの谷筋を上ります。

○日時：

2019年2月24日（日）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

宝塚自然休養林・シンボル広場

○コース：

約8km（一般向き、山歩き）

宝塚自然休養林・シンボル広場→足洗川→天宮塚→山頂展望所→中山寺・奥之院→米谷高原→大林寺→清荒神参道→阪急 清荒神駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22184/>

★★★・…………—

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！

【神鉄ハイキング】第9回駅長ハイク
「有馬富士公園・風のミュージアムコース」
(神戸新聞社・デイリースポーツ・
北摂里山博物館運営協議会共催)

三田駅からスタートし、有馬富士公園や風のミュージアムを巡るコースです。

○日時：

2019年2月23日(土)

集合時間 10:00

○集合場所：

神戸電鉄 三田駅

○コース：

約16km(健脚向き)

神戸電鉄 三田駅→有馬富士公園→風のミュージアム→神戸電鉄 南ウッディタウン駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21867/>

【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2月23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/21691/>

高槻市民ハイキング

阿武山登山～赤大路コース

高槻市営バス停「関西大学」をスタートし、阿武山登山や赤大路を巡るコースです。

○対象：

高槻市内在住または通勤・通学の方

○日時：

2019年2月24日（日）

集合時間 9：30（15：30 解散予定）

○集合場所：

高槻市営バス停「関西大学」

○コース：

約 11km（一般向き）

高槻市営バス停「関西大学」（集合）→阿武山登山→赤大路→JR 摂津富田駅北側広場（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/20846/>

【神鉄ハイキング】

第 28 回マップ片手にフリーハイキング

「小野藩陣屋町のひなめぐりと

浄土寺コース」(小野市観光協会共催)

小野駅からスタートし、小野藩陣屋町のひなめぐりや浄土寺を巡るコースです。

○日時：

2019年2月28日(木)

集合時間 9:00~10:00

○集合場所：

神戸電鉄 小野駅

○コース：

約 9 km (一般向き)

神戸電鉄 小野駅→商店街(ひなめぐり)→大池総合公園→ひまわりの丘公園→浄土寺→好古館(有料)→神戸電鉄 小野駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21870/>

第 25 回アレルギー週間 市民公開講座

in 大阪

『アレルギー疾患 家庭での対応～アトピー性皮膚炎・喘息・家庭内環境改善～』をテーマに、最新の情報をお伝えします。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年3月10日(日)

14:00~16:10 (13:30 開場)

○会場：

AP 大阪淀屋橋 4階 北B

○内容：

「大阪府のアレルギー疾患対策について」

「アトピー性皮膚炎ー最新の情報」

「喘息との付き合い方：発作への対応と発作を予防するための対応」

「アレルギー疾患に有効な家庭内の環境改善方法」

○申込締切：

2019年3月4日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22850/>

第9回

小野アルプス縦走ハイキング

今年も「小野アルプスハイキング」が開催されます！

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年3月23日（土）

受付開始 9：30

（開会 10：00、出発 10：15）

○集合場所：

神戸電鉄・JR 加古川線 栗生（あお）駅

○コース：

【一般コース（約8.5km）】

栗生駅→県立自然公園鴨池→白雲谷温泉ゆぴか

【縦走コース（約15km）】

粟生駅→県立自然公園鴨池→小野アルプス→白雲谷温泉ゆぴか

○申込締切：

2019年3月5日（火）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22078/>

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

【マラソン観戦の楽しみ方～東京 2020 オリンピック マラソン代表選考会 MGC～】

○日時：

2019年2月23日（土）

13：30～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22662/>

【健康ウォーキングセミナー 第6回～春に歩いてみたい！！淡路島岩屋レトロ銭湯でまったりウォーキング～】

○日時：

2019年2月26日（火）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22664/>

【女子力アップセミナー「外反母趾予防集中トレーニング」(24名限定)】

○対象：

女性限定

○日時：

2019年2月27日(水)

19:00～(20:00 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22490/>

【第3回 楽しく走ろう～!!ランニングからフルマラソン完走への道】

○日時：

2019年2月27日(水)

19:00～(20:30 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22667/>

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)

□-----□