

件名：のせでん妙見山ハイキング！／健康づくり通信 2019.2.28

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.2.28

---

皆様、こんにちは！

今週の日曜日は“ひなまつり”ですね。

女の子がいる家庭以外ではあまりお祝いすることはないかもしれません、桃の花を飾ったり、ひなあられやちらし寿司を食べたりして、季節の行事を楽しみたいですね。

それでは今回は、報恩大祈祷会が行われる能勢妙見山を参拝するハイキングをご紹介します。

---

★☆★・・・・

【のせでん妙見山ハイキング】

能勢妙見山の報恩大祈祷会にあやかる  
大堂越・能勢妙見山・初谷渓谷コース

・・・・・★☆★

毎年、3月第1日曜日に行われる報恩大祈祷会に合わせて妙見山へ登ります。

○日時：

2019年3月3日（日）

集合時間 9:30～10:00

○集合場所：

能勢電鉄 妙見口駅前

○コース：

約11km（一般向き、山歩き）

妙見口駅前→花折街道→妙見の森ケーブル黒川駅→大堂越→能勢妙見山（報恩大祈祷会）  
→初谷出合→初谷渓谷→妙見口駅（13:00～14:00頃ゴール予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23146/>

★★★・・・-----

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！

-----  
【兵庫医科大学病院】市民健康講座  
『便秘～日本人の便秘の実態～』  
-----

兵庫医科大学病院では、医療を通じて深い信頼関係を築き、患者サービスの向上を図ることを目的として、市民健康講座が開催されています。

○日時：  
2019年3月6日（水）  
15:00～16:30

○会場：  
兵庫医科大学 10号館3階 第3会議室

○詳しくはこちら  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21027/>

-----  
【のせでん第1木曜ハイキング】  
森と湖の環境と景観を堪能する  
一庫ダム・国崎クリーンセンター  
ゆめほたるコース  
-----

妙見口駅前から花折街道、北摂里山街道を進んで国崎クリーンセンターを目指します。

○日時：  
2019年3月7日（木）

集合時間 9:30~10:00

○集合場所：  
能勢電鉄 妙見口駅前

○コース：  
約 12 km (一般向き、街歩き)  
妙見口駅前→国崎クリーンセンターゆめほたる→繩手橋→黒川公民館→花折街道→妙見口駅 (13:00~14:00頃ゴール予定)

○詳しくはこちら  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23150/>

---

【神鉄ハイキング】  
第29回マップ片手にフリーハイキング  
「三田の歴史探訪コース」

---

三田駅をスタートし、天満神社や心月院を巡ります。

○日時：  
2019年3月7日(木)  
集合時間 9:00~10:00

○集合場所：  
神戸電鉄 三田駅

○コース：  
約 6 km (一般向き)  
神戸電鉄 三田駅→天満神社→心月院→神戸電鉄 三田本町駅

○詳しくはこちら  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22626/>

---

【阪神電車×兵庫医科大学】

阪神沿線健康講座 第16回

「本当にその症状、危なくないですか？  
～救命医のホンネ～」

---

医療の最前線で活躍する専門の医師が分かりやすく説明する、病気の予防等に役立ててい  
ただける内容です。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年3月7日（木）  
18:30～20:00

○会場：

西宮市民会館 1階 101室

○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/21908/>

---

【いばらき観光ウォーク】

小川水路探索コース（約8km）

---

五日市導水口や茨木工科高校・水門、文化財資料館・土器発見地などをめぐる「小川水路  
探索コース」！

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年3月17日（日）  
10:00集合（14:30頃解散予定）

○集合場所：

阪急バス 郡バス停

○コース：

約 8km

郡バス停→五日市導水口→トウデ→生涯学習センター→茨木工科高校・水門→尻戸三連避溢橋→中央公園（緯度・経度碑）→小川町→文化財資料館・土器発見地→道祖神社→摂津高校・合流地点→JR 千里丘駅（解散）

○申込締切：

2019年3月8日（金）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22195/>

---

#### 【芦屋市】

芦屋まなび場！フェスティバル

in 芦屋大学

『認知症は突然やってくる！！

～認知症サポーター養成講座で知って安心。

もしもの時の備えを！～』

---

地域での活動を行っている企業・団体・市民等が、様々な「まなび」や「体験」を提案するイベントが芦屋大学にて開催！

「まなび」のコンテンツの1つとして、『認知症は突然やってくる！！～認知症サポーター養成講座で知って安心。もしもの時の備えを！～』が開催されます。

※事前申込が必要です。

○日程：

2019年3月17日（日）

○時間：

午前の部 11：45～13：15（受付 11：30～）

午後の部 13：30～15：00（受付 13：15～）

○会場：

芦屋大学 本館 2F 204 教室

○申込締切：

2019年3月15日（金）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23246/>

---

【健康ひょうご21県民運動】

第3回 Dr.家森と楽しむ

世界の健康長寿食（ランチセミナー）

---

健康長寿食研究の第一人者 家森幸男氏のお話と、ポートピアホテル総料理長 岸本貴彦氏  
プロデュースの長寿食ランチを味わうセミナーが開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年3月19日（火）

11:00～13:30

○会場：

神戸ポートピアホテル 本館 B1F 布引北野の間

○内容：

- ・講演会「ハワイの日系人が長寿を先取りしたお料理とは？～ポリネシア風の食べ方上手！～」
- ・ランチタイム「ポリネシアンの長寿食を楽しもう」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23101/>

---

【阪急京都線沿線 観光あるき】

島本町体験型ガイドツアー

「春の里山遊び体験コース

（ニジマス釣りとたけのこ掘り体験）」

---

尺代竹林でたけのこ掘り体験や尺代あまご・ます釣り場でニジマス釣りなどが楽しめます。  
※事前申込が必要です。

○対象：  
ファミリー限定

○日時：  
2019年4月20日（土）  
集合時間 9:00

○集合場所：  
阪急 水無瀬駅

○コース：  
約6km（約6時間）  
阪急 水無瀬駅→尺代竹林（たけのこ掘り体験）→尺代あまご・ます釣り場（ニジマス釣り）  
→若山神社→史跡桜井駅跡史跡公園→阪急 水無瀬駅

○申込期間：  
2019年3月4日（月）～15日（金）

○詳しくはこちら  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/20455/>

---

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

【東洋医学から学ぶ♪ インナーケア基礎講座 part3 「呼吸から始めよう！～座りながら学ぶ はじめてのヨガ体験～」】

○日時：

2019年3月2日（土）

2019年3月8日（金）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22888/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22890/>

【山上泰布がご案内！ゼロから始めるリラックスアートぬりえ「第1回 笛吹く少年(マネ)」】

○日時：

2019年3月5日（火）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22894/>

【山と自然を学ぶセミナー 第九回「世界遺産の山 富士山～活火山 その生き立ちと歩き方～」】

○日時：

2019年3月6日（水）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22898/>

---

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](mailto: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)

