

件名：乙訓 寺社と竹の径めぐり！／健康づくり通信 2019.3.7

阪急阪神 健康づくり通信

2019.3.7

皆様、こんにちは！

3月5日に大阪湾と播磨湾のイカナゴ漁が解禁となったそうです。

この時期、神戸市や明石市では春の風物詩とされる“くぎ煮”が作られるそうですね。

私自身はあまり馴染みがないのですが、旬の物として食卓に取り入れてみるのもいいですね。

それでは今回は、「歩きたくなる道・竹の径」を通るハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

【心とカラダにやすらぎを！

《北おおさか信用金庫》

リフレッシュウオーク⑥】

～乙訓 寺社と竹の径めぐり～

長岡天満宮から洛西口コース

……………★☆☆

長岡天満宮から北へ、乙訓（おとくに）地域の寺社をめぐりながら洛西口を目指します。

○日時：

2019年3月9日（土）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

長岡天満宮

○コース：

約13km（一般向き、街歩き）

長岡天満宮→走田神社→西山公園→粟生光明寺→向日神社→桓武天皇皇后陵→洛西竹林公

園→阪急 洛西口駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22825/>

★☆☆・.....

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 de ヨガ

海を眺めながら芝生でヨガを行う、という絶好のロケーション！

○日時：

2019年3月10日（日）

10：45～12：15

○会場：

鳴尾浜臨海公園南地区 芝生広場

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21695/>

【済生会兵庫県病院】第39回健康講座

『肝障害～最近の話題～』

済生会兵庫県病院では、健康増進・維持に役立てていただけるよう、定期的に健康講座が開催されています。

○日時：

2019年3月11日(月)

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/event/22634/>

【神鉄ハイキング】

第30回マップ片手にフリーハイキング

「三木山森林公園散策コース」

三木駅をスタートし、三木山森林公園やどんぐり谷口などを巡ります。

○日時:

2019年3月14日(木)

集合時間 9:00~10:00

○集合場所:

神戸電鉄 三木駅

○コース:

約6km(家族向き)

神戸電鉄 三木駅→福有橋→地蔵口→三木山森林公園→どんぐり谷口→神戸電鉄 恵比須駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22628/>

【阪神電車×兵庫医科大学】

阪神沿線健康講座 第17回

「こどもの急病 その時どうしますか？」

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16日（土）

14：30～16：00

○会場：

西宮市民会館 4階 401室

○申込締切：

2019年3月13日（水）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21910/>

【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/>

【大阪市北区】

北区ぶらぶら 2018 第11回

『浪速百景の昨今

～幕末の錦絵に現在の都市景観を重ねる～』

ガイドボランティア「ヤジ馬ヤジ北」さんの案内で一緒に歩いてみませんか。

※事前申込が必要です。

○対象：

大阪市内在住・在勤の方

○日時：

2019年3月22日（金）

10：00～12：00

○集合場所：

地下鉄 南森町駅 東改札口付近

○コース：

大阪天満宮→滝川公園→川崎橋→鯉江川跡→京橋川魚市場跡碑→大阪城外郭関連石垣の遺構→OMM 屋上庭園→水上バス乗り場（解散）

○申込締切：

2019年3月11日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21250/>

【KIITO】

神戸野菜学 vol.12 「レタス」

野菜を様々な角度から学ぶことで、よりおいしく食べるための知識を深めます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年3月24日（日）

12：00～15：00

○会場：

KIITO 1F カフェ

○内容：

- ・レタスの基礎
- ・レタス料理をつくる
- ・レタスを食べる

○申込締切：

2019年3月13日（水）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/21410/>

【阪急京都線沿線 観光あるき】

大山崎町体験型ガイドツアー

「天王山の歴史散歩とたけのこ掘り体験」

離宮八幡宮や宝積寺などをめぐり、山腹の筍藪にてたけのこ掘り体験が楽しめます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年4月20日（土）

集合時間 9：30

○集合場所：

大山崎ふるさとセンター1階ロビー

○コース：

約5km（約5時間）

大山崎ふるさとセンター→歴史資料館→離宮八幡宮→宝積寺→小倉神社→山腹の筍蕨（たけのこ掘り体験）→阪急 西山天王山駅

○申込期間：

2019年3月15日（金）～31日（日）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/20460/>

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

【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 その生い立ちと歩き方～」】

○日時：

2019年3月10日（日）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22902/>

【笑顔を絶やさず、毎日楽しく生きるために！今から始める温活習慣！】

○日時：

2019年3月12日（火）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23031/>

【自分でできる花粉症対策～軽減するために自身でできる事とその秘訣～】

○日時：

2019年3月13日（水）

13：30～（14：45 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22907/>

【登山から学ぶ できるビジネスパーソンはなぜ、運動が好きなのか？】

○日時：

2019年3月14日（木）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23034/>

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)

□-----□