

件名：のせでん早春ハイキング！／健康づくり通信 2019.3.13

阪急阪神 健康づくり通信

2019.3.13

皆様、こんにちは！

3月11日時点の「さくら開花予想」を見ると、京都3月24日、大阪3月26日、神戸3月27日となっています。

満開となるのは4月上旬なので“お花見”ができるのはもう少し先ですが、今からお出かけの予定を立てて楽しみに待ちたいですね。

それでは今回は、源満仲ゆかりの場所をめぐるハイキングをご紹介します。

★☆☆・・・・——

【のせでん早春ハイキング】

源満仲ゆかりの古刹を巡って山歩き

高代寺・吉川城址・ピーク 444 コース

——……・★☆☆

妙見口駅前を出発して高代寺への表参道を登ります。この道は江戸初期に建てられた町石が残り往時の面影を感じます。

○日時：

2019年3月16日（土）

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8km（一般向き、山歩き）

能勢電鉄 妙見口駅前→関伽井神泉→高代寺→吉川城址→吉川八幡神社→妙見の森ケーブル黒川駅→八町茶屋跡→ピーク 444→能勢電鉄 妙見口駅（13：00～14：00頃ゴール予定）

※ゴール付近にて地元のイベント開催『ただいまマルシェ』

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23342/>

★★★・.....

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！

【神鉄ハイキング】

北神急行 早春のお花見ハイキング

～梅林と香る春を楽しむ～

「洞川梅林・再度公園・関帝廟コース」

谷上駅をスタートし、洞川梅林でのお花見や再度公園などを巡るコースです。

○日時：

2019年3月16日（土）

集合時間 10：00

○集合場所：

神戸電鉄 谷上駅

（ロッジ谷上前）

○コース：

約12km（一般向き）

神戸電鉄 谷上駅→山田道→森林植物園西門→洞川梅林（お花見）→再度公園→大師道→関帝廟→神戸市営地下鉄 大倉山駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22630/>

【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/>

【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

眺めてよし 上ってよしの甲山へ！

甲山から北山公園・越木岩神社コース

弁天池をスタートし、広大な敷地を誇る甲山森林公園へ向かいます。

○日時：

2019 年 3 月 17 日（日）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

弁天池

○コース：

約 10 km（一般向き、山歩き）

弁天池→地すべり資料館→甲山森林公園→甲山→北山貯水池→北山緑化植物園→越木岩神社（椿祭り会場・ゴール）→阪急 苦楽園口駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22965/>

【大阪シティウオーク 2018-2019】第 5 回

スポーツパラダイス長居公園から

住吉大社を歩くコース

長居公園をスタートし、ヤンマースタジアム長居など公園内のスポーツ施設外観を見ながら、万代池、帝塚山の閑静な住宅地を通過するコースです。

○日時：

2019 年 3 月 24 日（日）

○スタート場所：

長居公園 南広場

○コース：

【ショートコース（約 7.4 km）】

長居公園→ヤンマースタジアム長居→キンチョウスタジアム長居→万代池公園→住吉大社→一休禅師鉢菜庵跡→（ゴール）長居公園

【ロングコース（約 12.2 km）】

長居公園→ヤンマースタジアム長居→キンチョウスタジアム長居→万代池公園→住吉大社
→住吉高燈籠→住吉公園→加賀谷新田会所跡→一休禅師牀菜庵跡→（ゴール）長居公園

○事前申込締切：

2019年3月18日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/16211/>

【神戸市】第7回ヘルスケア健康セミナー

「健康長寿の秘訣公開！

元気の要は『頭・口・足』の健康から」

認知機能、口腔機能、運動機能の改善や機能低下予防につながるセミナーです。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年4月7日（日）

13：00～16：00（受付 12：30）

○会場：

神戸海洋博物館 1階ホール

○内容：

「ヘルスケア開発市民サポーター募集のご案内」

「脳活バランスの有用性の検証と神戸市モデルの開発について」

「神戸から発信しよう！『くちビルディング選手権』でオーラルフレイル予防」

「健康長寿をめざしてウォーキングで元気になる！！」

・ウォーキングイベント

○申込締切：

2019年4月4日（木）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23355/>

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

○対象：

女性限定

【気分は常夏のハワイ！疲れた体を癒す 初めてのフラ～Hula（ハワイアンダンス）体験教室～】

○日時：

2019 年 3 月 18 日（月）

15：30～（17：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23038/>

【女子力アップセミナー「魚原 大のピラティス&体幹トレーニング～引き締めおなか編～」】

○日時：

2019 年 3 月 22 日（金）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23138/>

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)

□-----□