

件名：六甲山系ハイキング！／健康づくり通信 2019.3.19

阪急阪神 健康づくり通信

2019.3.19

皆様、こんにちは！

3月も下旬となり、卒業式のシーズンですね。
街中でも袴姿の女性を目にする機会が増えてきました。

新年度に向けて、まだまだ忙しい日々が続く方も多いと思いますが、季節の変わり目に体調を崩すことがないように、気を付けてくださいね。

それでは今回は、歩きごたえのある六甲山系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】

やわらかな日の光につつまれて…

山寺尾根から摩耶山掬星台・穂高湖コース

……………★☆☆

王子公園から、摩耶山掬星台に直通する山寺尾根コースを上ります。

○日時：

2019年3月23日（土）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

王子公園

○コース：

約11km（一般向き、山歩き）

王子公園→兵庫県神戸護国神社→長峰堰堤→山寺尾根→摩耶山上・掬星台（摩耶詣祭会場）

→アゴニー坂→穂高湖→六甲山記念碑台→六甲ケーブル山上駅（ゴール）…お帰りは、六甲ケーブル～神戸市バス16系統をのりついで阪急 六甲駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22967/>

★★★・…………—

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！

【宝塚市】

エイジフレンドリーシティ講演会

「元気で長生きできるまち

～健康長寿の秘訣とは～」

千葉大学予防医学センター教授 近藤 克則先生をお招きし、いつまでも健康でいきいきと暮らすための秘訣をお話しいたします。

○日時：

2019年3月23日（土）

13：30～16：00

○会場：

アピアホール（アピアさかせがわ 1-5 階）

○内容：

「元気で長生きできるまち～健康長寿の秘訣とは～」

- ・エイジフレンドリーシティ縁卓会議の取組紹介
- ・パネルディスカッション（テーマ：市民活動のおもしろさ）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23005/>

【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3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/21693/>

【大阪府済生会吹田病院】

参加型 市民健康講座 2018年度

「NASHとは？

～お酒をのまなくても肝硬変??～」

大阪府済生会吹田病院では、健康の維持増進と疾病の予防対策を目的に、市民健康講座が
開催されています。

○日時：

2019年3月23日（土）

14：00～15：30

○会場：

大阪府済生会吹田病院 東館2階 センターホール

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/17668/>

【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3月27日（水）

○会場：

阪急うめだ本店 8階 特別室 B

【ベーシックヨガ】

○開催時間：

10：30～11：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23391/>

【初心者のためのヨガ】

○開催時間：

13：30～14：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23389/>

【ハローヨガ】

○開催時間：

18：30～19：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23387/>

【のせでん平日ハイキング】

猪名川町・彫刻の道をたどる

伏見池公園・内馬場・

うぐいす池公園コース

阪急日生ニュータウン内のいたる所に設置されている、ユニークな石の彫刻を探しながらのウォーキング。

○日時：

2019年3月27日（水）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

能勢電鉄 日生中央駅前

○コース：

約8km（一般向き、街歩き）

能勢電鉄 日生中央駅前→伏見池公園→正林寺→彫刻の道→猪名川町役場→い～な！！さくら通り→うぐいす池公園→能勢電鉄 日生中央駅（12：00～13：00頃ゴール予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23346/>

【神鉄ハイキング】

第31回マップ片手にフリーハイキング

「市場水辺の楽校・金剛寺桜満喫コース」

市場駅をスタートし、山田の里公園や金剛寺を巡ります。

○日時：

2019年3月28日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 市場駅

○コース：

約 8 km（一般向き）

神戸電鉄 市場駅→山田の里公園→金剛寺→神戸電鉄 大村駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22632/>

【三田市】

第 15 回三田さくら回廊ウォーク

「桜づつみ回廊」として親しまれている武庫川沿いの桜を見ながら、三田の春を満喫してみませんか。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019 年 4 月 6 日（土）

8：30～10：30（受付後随時スタート）

○集合場所：

JR 藍本駅前広場

○コース（お好みのコースを選択）：

【ファミリーコース（7km）】

JR 藍本駅→酒滴神社→武庫川さくら回廊→駒字佐八幡神社・・・（無料バス）・・・青野ダムサイド公園（休憩）・・・（無料バス）・・・JR 新三田駅

【一般コース（13km）】

JR 藍本駅→酒滴神社→武庫川さくら回廊→駒字佐八幡神社→千丈寺湖さくら並木→青野ダムサイド公園（休憩）・・・（無料バス）・・・JR 新三田駅

【健脚コース（23km）】

JR 藍本駅→酒滴神社→武庫川さくら回廊→駒字佐八幡神社→千丈寺湖さくら並木→青野ダムサイド公園（休憩）→JR 新三田駅→三田市総合文化センター→三田市総合案内所（JR

三田駅) (ゴール)

○申込締切 :

2019年3月25日(月)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23399/>

【健康 “生き生き”

 羅針盤リサーチコンプレックス】

1万人の健康計測プロジェクト

参加者募集!

自律神経・認知機能といった一般的な健康診断とは違った計測で、あなたの健康度とリスクがチェックできます。

※事前申込が必要です。

○対象 :

20歳以上65歳以下の健康な方

○開催期間 :

2019年4月～7月

2019年4月9日(火)～13日(土)

※現在募集中

○募集人数・開始時間 :

1日5回50名限定(1回定員10名)

【1回目】9:00～

【2回目】10:00～

【3回目】11:00～

【4回目】12:00～

【5回目】13:00～

※各回15分前より受付開始

○実施場所：

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター

(グランフロント大阪北館タワーC 9F)

○計測内容：

【所要時間】約 60 分（※質問票事前回答済の場合）

- ・ 血圧
- ・ 自律神経機能
- ・ 筋力
- ・ 身長・体重・体組成
- ・ 骨密度
- ・ 糖化ストレス
- ・ 採血
- ・ 認知機能
- ・ 質問票
- ・ 活動・睡眠（ウェアラブル活動量計）（※一部の方のみを対象に実施予定）
- ・ 血流
- ・ 尿

※本測定は研究が目的であり、医学的診断はできません。

※測定結果は当日、または後日メール・郵送でお渡しします。

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23655/>

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

【ヒデさんの関西ぶらり散歩～第二回 春を求めてぶらりと三都めぐり～】

○日時：
2019 年 3 月 23 日（土）
11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23393/>

【山岳ネイチャーガイド 広瀬英彰が語る世界遺産の島 屋久島の自然と文化】

○日時：
2019 年 3 月 23 日（土）
11：30～（13：00 終了予定）

○詳しくはこちら
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23189/>

【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 3 月 25 日（月）
11：00～（12：00 終了予定）

○詳しくはこちら
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23397/>

【心と体を癒すリラックスヨガ～仕事疲れを癒してリラックスしましょう！～】

○対象：
女性限定

○日時：
2019 年 3 月 27 日（水）

19 : 00～ (20 : 15 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22963/>

【健康ウォーキングセミナー 第7回～春に歩いてみたい！！神戸！源平歴史街道！旅歩き！兵庫・和田岬編～】

○日時：

2019年3月29日（金）

13 : 30～ (15 : 00 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23567/>

【第4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3月29日（金）

19 : 00～ (20 : 30 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23569/>

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)

□-----□