

件名：KOBES マスターズウォーク 第1回！／健康づくり通信 2019.3.28

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.3.28

---

皆様、こんにちは！

来週には新年度が始まりますね。

そして、4月1日にはいよいよ新元号が発表となりますよ！いったい何に決まるのでしょうか？

いろいろと予想しつつ、発表を待ちたいと思います。

それでは今回は、「いつもの駅から出発！神戸を楽しむふれあいウォーキング『KOBES（エイト）マスターズウォーク』」の第1回をご紹介します。

★☆☆・・・・——

【KOBES マスターズウォーク】第1回

若武者敦盛が見た夢を現代(いま)に訪ねて

～活気あふれる神戸の街から、

春爛漫の敦盛桜を歩く～

——……・★☆☆

神戸市営地下鉄 中央市場前駅をスタートし、清盛塚や妙法寺川公園、綱敷天満宮などを巡ります。

○日時：

2019年3月31日（日）

受付時間 10：00～10：30

○受付場所：

神戸市営地下鉄 中央市場前駅

○コース：

約12km

神戸市営地下鉄 中央市場前駅→新川運河→清盛塚→苅藻駅→六間道商店街→駒ヶ林駅→  
若松公園（鉄人 28 号広場）→妙法寺川公園→綱敷天満宮→須磨浦公園【ゴール 15：00 ま  
で】…山陽 須磨浦公園駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23599/>

★☆☆・・・・—————

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！

-----  
ソトヨガ **KOBE**

in みなとのもり公園

-----  
ヨガ日和な季節に神戸に来て、ヨガを体験し、心も身体も健康になりませんか？

○日時：

2019 年 3 月 30 日（土）

10：30～11：30

○会場：

みなとのもり公園

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23795/>

-----  
保久良夢ひろば

春のこぶしまつり

-----  
六甲山の大自然の中で、親子でリラックスタイムを過ごしませんか？

○日時：

2019 年 3 月 30 日（土）

10：00～12：00（参加自由）

○会場：

保久良夢ひろば（神戸市東灘区本山町田辺ザフクゲ原）

○内容：

- ・木工クラフト
- ・スタンプラリー
- ・ティータイム（無くなり次第、終了）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23140/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第 1 回マップ片手にフリーハイキング

「夢の森公園とおの桜つつみ回廊コース」

-----  
栗生駅をスタートし、夢の森公園やおの桜つつみ回廊を巡ります。

○日時：

2019 年 4 月 2 日（火）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 栗生駅

○コース：

約 9 km（一般向き）

神戸電鉄 栗生駅→夢の森公園→おの桜つつみ回廊→神戸電鉄 栗生駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23770/>

-----  
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

【女子力アップセミナー「ポルトブラ～目指せ姿勢美人～」】

○対象：

女性限定

○日時：

2019 年 4 月 3 日（水）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23799/>

【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2回 アート塗り絵ルノワール『ジャンヌ・サマリー夫人の肖像』】

○日時：

2019 年 4 月 3 日（水）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23802/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第2回マップ片手にフリーハイキング

「ブイブイの森と武庫川桜並木散策コース」

(三田市観光協会後援)

-----  
横山駅をスタートし、ブイブイの森や天満神社などを巡ります。

○日時：

2019年4月4日(木)

集合時間 10:00～11:00

○集合場所：

神戸電鉄 横山駅

○コース：

約5km(一般向き)

神戸電鉄 横山駅→ブイブイの森→三田谷公園→天満神社→武庫川沿い→神戸電鉄 三田駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23772/>

-----  
【のせでん第1木曜ハイキング】

アステ川西×

川西阪急30周年イベントウオーク

川西周辺のお花見名所めぐりコース

-----  
猪名川堤防上のソメイヨシノの並木道から銀橋を渡ります。

○日時：

2019年4月4日(木)

集合時間 9:30～10:00

○集合場所：

能勢電鉄 多田駅前

○コース：

約9km(家族向き、街歩き)

能勢電鉄 多田駅前→銀橋→鶯が丘→北ひばりが丘公園→北雲雀きずきの森→八坂神社→

キセラ川西せせらぎ公園→小戸神社→川西阪急屋上広場（12：30～14：00 頃ゴール予定）  
…お帰りは徒歩で川西能勢口駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24012/>

-----  
【阪急宝塚線沿線 観光あるき】

箕面市体験型ガイドツアー「箕面の春を  
感じながら心を清めてみませんか」

-----  
西国街道を歩き、レンゲ畑で春の自然を満喫。帝釈寺にて座禅体験の後、茶がゆ・精進料理（昼食）をいただく贅沢なツアーです。  
※事前申込が必要です。

○日時：

2019年4月17日（水）

集合時間 9：30

○集合場所：

阪急 桜井駅

○コース：

約6km（約5.5時間）

阪急 桜井駅→西国街道→萱野三平邸→石丸レンゲ畑→帝釈寺（座禅体験・茶がゆ精進料理）

○申込締切：

2019年4月7日（日）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23639/>

-----  
奥六甲の歴史と日本の原風景が残る  
「丹生山ハイク」  
-----

春の丹生山を歩いて、山頂 丹生神社の奉納子ども相撲とふもとにある丹生宝庫を見学します。

※事前申込が必要です。

○対象：

小学生以上（小・中学生は保護者同伴）

○日時：

2019年5月5日（日・祝）

8：45～16：30（予定）

○コース：

5.5km（健脚向き）

JR 神戸駅⇒（バス利用）神戸電鉄 箕谷駅⇒（バス利用）丹生神社前バス停～丹上山（515m）

丹生神社（明要寺跡）【子ども相撲見学】→義経道→衝原バス停⇒（バス利用）丹上宝庫⇒  
（バス利用）神戸電鉄 箕谷駅⇒（バス利用）JR 神戸駅

※一部、バスを利用します

○申込締切：

2019年4月2日（火）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23573/>

-----  
【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/>

---

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)

□-----□