

件名：みんなで行こう！スマイルウオーク／健康づくり通信 2019.4.3

阪急阪神 健康づくり通信

2019.4.3

皆様、こんにちは！

新元号は「令和」に決まりましたね！予想は当たりましたでしょうか？
国民全員が注目しているという発表までの時間は、とてもドキドキしましたね。

5月から新しい時代が始まると思うとワクワクしますね♪

それでは今回は、“願いの叶う”お寺として名高い満願寺を目指すハイキングをご紹介します。

★☆☆・・・・——

【みんなで行こう！《北おおさか信用金庫》
スマイルウオーク(1)】
春の陽気に誘われて
北雲雀きずきの森から石切山・満願寺コース

——……・★☆☆

池田駅前公園から、まずは池田を代表する観光スポットの五月山動物園へ向かいます。

○日時：

2019年4月6日（土）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

池田駅前公園

○コース：

約11km（一般向き、山歩き）

池田駅前公園→五月山動物園→絹延橋→八皇子神社→川西明峰高校前→北雲雀きずきの森
→石切山→満願寺→阪急 山本駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23584/>

★★★・.....

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】

北神急行お花見フリーハイキング

北野異人館・水の科学博物館・

桜散策コース

北神急行・神戸市交 新神戸駅をスタートし、北野異人館街や水の科学博物館などを巡るコースです。

○日時：

2019年4月6日（土）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

北神急行・神戸市交 新神戸駅（北改札口）

○コース：

約6km（家族向き）

北神急行・神戸市交 新神戸駅→北野道→北野異人館街→水の科学博物館（無料）→宇治川の桜→大倉山公園→荒田公園→東山市場→神戸電鉄 湊川駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23774/>

【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 4 月 6 日（土）

○会場：

阪急うめだ本店 8 階 特別室 B

【揺らぎヨガ】

○開催時間：

10：30～11：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24023/>

【初めてのウェーブリングヨーガ】

○開催時間：

13：30～14：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24020/>

【小野市】

第 13 回 桜つつみウォーク

西日本最大級の全長 4 キロの桜並木である「おの桜つつみ回廊」に咲く 5 種類の桜（染井吉野、大島、江戸彼岸、思川、八重紅枝垂）650 本を観賞しながらウォーキングをします。

○日時：

2019 年 4 月 7 日（日）

受付時間 9：30～10：00

イベント時間 10：00～13：00

○集合場所：

栗田橋東側堤防（栗田橋左岸）

○コース：

【片道コース（約 4km）】

集合場所→おの桜つつみ回廊→古川橋（無料臨時バスで集合場所へ）

【往復コース（約 8km）】

集合場所→おの桜つつみ回廊→古川橋（往復）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23411/>

【南海・近鉄・阪神 TRY あんぐるウォーク】

第 1 回 おかげさまで阪神なんば線

開業 10 周年記念

「春風と桜の開花を楽しみに 阪神沿線散歩」

大物公園をスタートし、伝法公園や湊標住吉神社、大阪市中央卸売市場などを巡ります。

○日時：

2019 年 4 月 7 日（日）

受付時間 9:30～10：00

○受付場所：

大物公園

○コース：

約 12 km

阪神 大物駅…大物公園→小田南公園→宮前公園→左門橋→千船大橋→伝法大橋→伝法公園→湊標住吉神社→大阪市中央卸売市場→松島公園→イオンモール・大阪ドームシティ→

阪神 ドーム前駅（ゴール 15：00 まで）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23601/>

【のせでん平日ハイキング】

山上からのパノラマと名所旧跡を楽しむ

五月平・日の丸展望台・細川神社コース

池田駅前公園から五月山を目指します。

○日時：

2019 年 4 月 10 日（水）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

池田駅前公園

○コース：

約 9 km（一般向き、街歩き・山歩き）

阪急 池田駅前公園→池田文庫→五月平展望台→日の丸展望台→東山町→細川神社→慈恩寺→吉田街道→イズミヤ多田店（12：30～14：00 頃ゴール予定）…お帰りは徒歩で多田駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24029/>

【神鉄ハイキング】

第 3 回マップ片手にフリーハイキング

「八多川沿い桜めぐり・

北神戸田園スポーツ公園散策コース」

（北神戸田園スポーツ公園共催）

道場南口駅をスタートし、八多川沿いや北神戸田園スポーツ公園を巡ります。

○日時：

2019 年 4 月 11 日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 道場南口駅

○コース：

約 5 km（一般向き）

神戸電鉄 道場南口駅→八多川沿い→北神戸田園スポーツ公園→神戸電鉄 二郎駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23776/>

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

【魚原 大のはじめてのフィットネス教室～明日から始めるダイエット講座～】

○日時：

2019 年 4 月 7 日（日）

11：00～（12：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23571/>

【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～自然と食文

化～】

○日時：

2019 年 4 月 10 日（水）

11：30～（13：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23812/>

【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 4 月 12 日（金）

13：30～（14：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23818/>

【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～綺麗な姿勢作り～」】

○対象：

女性限定

○日時：

2019 年 4 月 12 日（金）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23820/>

【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/>

★★★・.....

Well TOKK vol.13

2019 Spring 発行！！

.....★★★

『健康になろう。Wellness is Happiness!!』をコンセプトに、季刊誌として発行しています健康情報誌「Well TOKK」の最新号が発行されました！

阪急電鉄各駅や阪神電鉄主要駅などで無料配布していますので、ぜひお手にとってご覧ください。

Well TOKK vol.13 2019 Spring

○健康おでかけ特集

『心安らぐ香り時間』

○きらり沿線 life

『カラダ想いのオイル選び』

○Wellness 講座

『骨粗しょう症の予防法』

○魅力発見 ときめきさんぽ

『京都の町家めぐり』

○アスリートに学ぶ

【アーチェリー】林 勇気 選手

○ちょこっとチャレンジ！

『バレエ 編』

○旬の食材・レシピをご紹介『旬を食べる』

【サワラ】

○美・健康 BODY メイク

『後ろ姿美人になろう』★解説付き動画公開中！

その他、ハイキング・イベント情報など、旬な情報満載です！！

事務局からのお知らせ

■「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)

□-----□