

件名：朝日・おおさか南北ウォーク！／健康づくり通信 2019.4.10

阪急阪神 健康づくり通信

2019.4.10

皆様、こんにちは！

お花見にはもう行かれましたか？先週の土日は満開となっている場所も多く、お花見日和でしたね。

少し散り始めてはいますが、今週もまだ楽しめそうです。桜の名所を訪れてみたり、近所の桜を巡るお散歩に出かけたりと春気分を楽しんでくださいね。

それでは今回は、吹田の川沿いを歩くウォーキングイベントをご紹介します。

★☆☆・・・・——

【朝日・おおさか南北ウォーク】

春たけなわ…清々しい風を感じながら

吹田の3つの河川と蔵人稲荷神社をめぐる

コース

——……・★☆☆

北大阪急行電鉄が担当する、服部緑地をスタートし、吹田・江坂のビル群を眺めながら3つの川沿いをめぐり、都会の真ん中に鎮座する蔵人稲荷神社を尋ねるコースです。

○日時：

2019年4月13日（土）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

服部緑地 東中央広場

○コース：

約10km（一般向き、街歩き）

服部緑地 東中央広場→糸田川遊歩道→広芝公園→神崎川遊歩道→ダスキンミュージアム

→稲荷神社→服部緑地都市緑化植物園→服部緑地（ゴール受付 12：00～）…お帰りは徒歩
で北大阪急行 服部緑地駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24327/>

★★★・.....

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！

【あましん・阪神沿線そぞろあるき】

第2回 春風が心地よい甲子園浜・鳴尾浜
リバーサイド物語

津門中央公園をスタートし、甲子園浜海浜公園や鳴尾浜公園、武庫川河川敷緑地などを巡
ります。

○日時：

2019年4月14日（日）

受付時間 9：30～10：00

○受付場所：

津門中央公園

○コース：

約12km

阪神 今津駅…津門中央公園→甲子園浜海浜公園→鳴尾浜公園→ららぽーと甲子園→上田
西公園→熊野の郷→リゾ鳴尾浜→鳴尾浜球場→鳴尾浜臨海公園→武庫川河川敷緑地【ゴー
ル 15：00 まで】…阪神 武庫川駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23597/>

【阪急ハイキング ウィークデーシリーズ】

いにしえの道から竹の径へ

松尾大社から唐櫃越・洛西口コース

お酒の神様として有名な松尾大社を出発し、鈴虫寺へ。

○日時：

2019 年 4 月 17 日（水）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

松尾大社

○コース：

約 12 km（一般向き、街歩き・山歩き）

松尾大社→鈴虫寺→唐櫃越→桂坂野鳥遊園→桂坂中央公園→小畑川中央公園→境谷大橋→
竹の径→阪急 洛西口駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23586/>

【兵庫医科大学病院】市民健康講座

「(1)毎日のハミガキを見直しませんか？

～適切なブラッシング法～

(2)歯科技工の進歩」

兵庫医科大学病院では、医療を通じて深い信頼関係を築き、患者サービスの向上を図ることを目的として、市民健康講座が開催されています。

○日時：

2019 年 4 月 17 日（水）

15：00～16：30（14：30 開場）

○会場：

兵庫医科大学 10号館3階 第3会議室

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23933/>

【神鉄ハイキング】

第4回マップ片手にフリーハイキング

「田園風景と明石川沿い散策コース」

木津駅をスタートし、顕宗仁賢神社や明石川沿いを巡ります。

○日時：

2019年4月18日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 木津駅

○コース：

約7km（一般向き）

神戸電鉄 木津駅→顕宗仁賢神社→明石川沿い→神戸電鉄 押部谷駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23778/>

【大阪市淀川区】

淀川探訪健康づくりウォーキング

河川レンジャーによる淀川にまつわる様々なお話を聞きながら、楽しくゆっくりと歩いていただけます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019 年 4 月 19 日（金）

9：15～12：30 頃予定

集合 8：45

○集合場所：

大阪市 淀川区役所（河川レンジャーののぼりが目印）

○コース：

約 9.0km

淀川区役所→淀川河川敷→長柄橋→毛馬→蕪村公園→JR 桜ノ宮→造幣博物館前

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24209/>

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「テニスボールストレッチ～テニスボールで簡単筋膜リリース～」】

○対象：

女性限定

○日時：

2019 年 4 月 17 日（水）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23832/>

【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～自然と歴史～】

○日時：

2019年4月19日（金）

11：30～（13：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23915/>

【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4月19日（金）

19：00～（20：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23923/>

【阪急宝塚線沿線 観光あるき】

川西市「平野・多田神社コース」

平野駅をスタートし、平野鉱泉工場跡や多田神社などを巡ります。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年5月8日（水）

集合時間 10：00

○集合場所：

能勢電鉄 平野駅 改札口

○コース：

約 4.5 km (約 4 時間)

能勢電鉄 平野駅→平野鉱泉工場跡→多太神社→多田神社 (フジ・ツツジ) →西方寺→能勢電鉄 多田駅

※ノルディックウォーキングを体験予定

○申込期間：

2019 年 4 月 8 日 (月) ～26 日 (金)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23612/>

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)

□-----□