

件名：春のお手軽ハイキング！／健康づくり通信 2019.4.24

阪急阪神 健康づくり通信

2019.4.24

皆様、こんにちは！

いよいよ令和の幕開けとなるゴールデンウィークが始まりますね。

お出かけの予定は決まりましたでしょうか。

例年より長い連休となる方も多いと思いますので、いつもはできないことにチャレンジしてみるのもいいですね。

それでは今回は、歴史を感じる宿場町や由緒ある宝寺・水無瀬神宮などを巡る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】

春のお手軽ハイキング

長岡天満宮から街道の宿場町・山崎に行く

……………★☆☆

キリシマツツジが有名な長岡天満宮を後に、西国街道の宿場町として栄えた山崎から水無瀬を目指すコースです。

○日時：

2019年4月28日（日）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

長岡天満宮

○コース：

約12km（一般向き、街歩き・山歩き）

長岡天満宮→天王山夢ほたる公園→大山崎町役場→山崎聖天→旗立松・展望台→宝寺<宝

積寺→水無瀬川緑地公園→水無瀬神宮→阪急 水無瀬駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23588/>

★★★・.....

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！

【阪急阪神ホールディングス×甲南女子大学】

神戸三宮センター街で一般向け

「健康チェックイベント」

神戸発クロスメディアイベント「078」と連動し、神戸三宮センター街にて理学療法士を目指す学生が7項目を無料測定する「健康チェックイベント」を開催！

○日時：

2019年4月27日（土）

11：00～16：00

○会場：

神戸三宮センター街1丁目（※2カ所開催）

- 1.ブルーオーシャンステーション（BOS）大型スクリーン付近（受付）
- 2.三Fストリート（エイツビル3階外北側デッキ）

○測定項目：

- ・握力
- ・2ステップ
- ・立ち上がり
- ・開眼片足立ち
- ・立ち座り
- ・足指筋力

・動脈硬化検査

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24849/>

【小野市】

やなせ苑八重桜ウォーク

やなせ苑の八重桜を満喫できるコースです。

○日時：

2019年4月27日（土）

受付開始 9：00（9：30 開会式）

○集合場所：

小野市立小野小学校

○コース：

約 10km

小野小学校→やなせ苑→白雲谷温泉ゆびか→小野小学校

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24476/>

【神鉄ハイキング】

第1回でんスポハイキング

「でんスポミニおもちゃ箱フェスタ

見物コース」

（北神戸田園スポーツ公園共催）

五社駅をスタートし、西山や北神戸田園スポーツ公園を巡るコースです。

○日時：

2019年4月27日（土）

集合時間 10 : 00

○集合場所 :

神戸電鉄 五社駅

○コース :

約 8 km (一般向き)

神戸電鉄 五社駅→藤原台→田尾寺駅→西山→北神戸田園スポーツ公園 (解散) →神戸電鉄
道場南口駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23784/>

【神鉄ハイキング】

第 1 回みつきいハイキング

「春を感じる三木山森林公園コース」

(三木市共催)

三木駅をスタートし、三木鉄道記念公園や三木山森林公園などを巡るコースです。

○日時 :

2019 年 4 月 28 日 (日)

集合時間 10 : 00

○集合場所 :

神戸電鉄 三木駅

○コース :

約 5 km (家族向き)

神戸電鉄 三木駅→三木鉄道記念公園→三木山森林公園→みきっこランド→神戸電鉄 恵比
須駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23786/>

神戸ヨガフェス

“Come Join Yoga Fest Kobe 2019”

さまざまなスタイルの約 20 のヨガクラスとワークショップが体験できます。

○日時：

2019 年 4 月 28 日（日）

10：00～17：00（受付 9：15～）

○会場：

デザイン・クリエイティブセンター神戸（KIITO）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23788/>

【鳴尾浜臨海公園】

芝生 de ヨガ

鳴尾浜臨海公園南地区にて、「芝生 de ヨガ」が開催されます。

○日時：

2019 年 4 月 29 日（月・祝）

2019 年 5 月 6 日（月・振休）

10：45～12：15

○会場：

鳴尾浜臨海公園南地区 芝生広場

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24409/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24413/>

【みんなで行こう！《北おおさか信用金庫》

スマイルウオーク②】

阪急・のせでん合同ハイキング共催

爽やかな風を感じて…

春日神社・軍行橋・お酒の白雪コース

出在家健幸公園から猪名川沿いへ、薫風を感じながら南へ歩きます。

○日時：

2019年5月6日（月・振休）

集合時間 9：30～10：30

○集合場所：

出在家健幸公園

○コース：

約11km（一般向き、街歩き）

出在家健幸公園→ドラゴンランド→春日神社→軍行橋→エアフロントオアシス下河原 →
神津大橋→有岡城跡→白雪ブルワリービレッジ長寿蔵（ゴール・試飲あり）…阪急・伊丹
駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24466/>

【神鉄ハイキング】

第6回マップ片手にフリーハイキング

（新緑シリーズ①）

「雌岡山と神出山田自転車道コース」

緑が丘駅をスタートし、呉錦堂池や雌岡山などを巡ります。

○日時：

2019年5月9日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 緑が丘駅

○コース：

約 9 km (一般向き)

神戸電鉄 緑が丘駅→呉錦堂池→かんでかんで→雌岡山→神戸電鉄 緑が丘駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24451/>

【吹田市立男女共同参画センター デュオ】

男の幸せブラッシュアップ講座

～幻想からの脱却・

現代を生き抜くために息抜こう～

吹田市立男女共同参画センター デュオにて、「男性の学び応援シリーズ」第 1 弾の講座が
開催されます。

※事前申込が必要です。

○対象：

男性限定

○日時：

【第 1 回】2019 年 5 月 15 日 (水) 19:00～21:00

【第 2 回】2019 年 5 月 22 日 (水) 19:00～21:00

○会場：

吹田市立男女共同参画センター デュオ

○内容：

【第 1 回】

『目からウロコのハッピーコミュニケーション術～「解決」から「共感」へ～』

【第 2 回】

『気持ちが伝わる表情筋トレーニング～不調改善・ウェルエイジング・人間関係力向上～』

○申込締切：

2019年5月7日（火）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24351/>

【大阪市北区】北区ぶらぶら 2019 第2回

「天満界限と中之島バラ園

～天下の台所の面影とちょうど見ごろの

バラ園～」

ガイドボランティア「ヤジ馬ヤジ北」さんの案内で一緒に歩いてみませんか。

※事前申込が必要です。

○対象：

大阪市内在住・在勤の方

○日時：

2019年5月17日（金）

10：00～12：00（集合時間 9：50）

○集合場所：

地下鉄 南森町駅 東改札口付近

○コース：

大阪天満宮→菅原町（蔵のあるまち）→難波橋→中之島バラ園→東洋陶磁美術館→中央公会堂→中之島図書館→大阪市役所（解散）

○申込締切：

2019年5月7日（火）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24224/>

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

【運動不足解消！リフレッシュヨガ ゆったり編～固まった体をほぐしスッキリしよう～】

○日時：

2019 年 5 月 6 日（月・振休）

11：00～（12：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23809/>

【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～】

○対象：

女性限定

○日時：

2019 年 5 月 9 日（木）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24623/>

【ヨガから学ぶ簡単健康術！～体と呼吸を整え、心と体を元気にしよう！～】

○日時：

2019 年 5 月 10 日（金）

13：30～（14：45 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24626/>

【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5月21日（火）～25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

■「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)

□-----□