

件名：あましん・阪神沿線 そぞろあるき！／健康づくり通信 2019.5.9

阪急阪神 健康づくり通信

2019.5.9

皆様、こんにちは！

ゴールデンウィークが終わりましたが、日常生活のペースを取り戻せたでしょうか。

皆様にご利用いただいていますアプリ「いきいき羅針盤」ですが、ゴールデンウィーク中は【ウォーキングコース】をご覧いただいた方が多かったようです。

休日の健康づくりにご活用いただけているようで、事務局一同、嬉しく思っています♪

爽やかな季節に、お好きなコースをご自分のペースで歩きたい際にはぜひご活用ください。

それでは今回は、ミナト神戸をお散歩するウォーキングイベントをご紹介します。

★☆☆・…………—

【あましん・阪神沿線 そぞろあるき】

第3回 ほがらかな空の下お散歩しよう

ミナト神戸

—…………・★☆☆

岩屋公園をスタートし、敏馬神社や兵庫県立美術館、ハーバーランドなどを巡ります。

○日時：

2019年5月12日（日）

受付時間 9：30～10：00

○受付場所：

岩屋公園

○コース：

約9km

阪神 西灘駅…岩屋公園→敏馬神社→兵庫県立美術館→HAT なぎさ公園→みなとのもり公

園→メリケン波止場→神戸港震災メモリアルパーク→メリケンパーク→ハーバーランド→
メトロこうべ（新開地駅）【ゴール 15：00 まで】

※メトロこうべ 100 円券進呈

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24158/>

★☆☆・.....

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！

神戸

六甲山花めぐり

「青いケシ」や幻のアジサイ「シチダンカ」等の珍しい花々をはじめ「ニッコウキスゲ」
や「クリンソウ」の大群落、草花で彩られた庭園が楽しめます。

○開催期間：

2019 年 5 月 10 日（金）～7 月 31 日（水）

10：00～17：00

※会場により時間が異なります。

○対象施設：

- ・ 六甲オルゴールミュージアム
- ・ 六甲高山植物園
- ・ 六甲山カンツリーハウス
- ・ 自然体感展望台 六甲枝垂れ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23999/>

【のせでん五月晴れハイキング】

湖畔の景観を楽しむ

一庫ダム・知明山・日生中央コース

日生中央駅前を出て、一庫唐松公園からダム展望所へ散策路を上ります。

○日時：

2019年5月11日（土）

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12km（一般向き、街歩き・山歩き）

能勢電鉄 日生中央駅前→一庫唐松公園→知明さくら橋→県立一庫公園→知明山→知明り
んどう橋→一庫ダム管理所→能勢電鉄 日生中央駅（13：00～14：00頃ゴール予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24690/>

【神鉄ハイキング】北神急行

「山の家～ロジ谷上～」ハイキング

『神戸の魅力再発見！山田道と

再度公園を通り名所の布引の滝へコース』

谷上駅をスタートし、再度公園や布引の滝などを巡るコースです。

○日時：

2019年5月12日（日）

集合時間 10：00

○集合場所：

神戸電鉄 谷上駅（ロッジ谷上前）

○コース：

約 10 km（一般向き）

神戸電鉄 谷上駅→山田道→森林植物園西門→学習の森→再度公園→再度東谷→市ヶ原→
布引貯水池→布引の滝→神戸市交 新神戸駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24453/>

【兵庫医科大学病院】市民健康講座

『眼科におけるアレルギー疾患

～花粉症だけじゃない目のアレルギー～』

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 5 月 15 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/23940/>

【のせでん平日ハイキング②】

身近で気になる山に登ろう！

多田神社から大平山・下滝公園コース

大平山へ登ります。式内社の多太神社の境内で集合し、道中の安全を願って出発します。

○日時：

2019年5月16日（木）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

多太神社

○コース：

約11km（一般向き、街歩き・山歩き）

能勢電鉄 平野駅…徒歩約5分…多太神社→多田神社→芋生川→大平山→四等三角点→湯山
台→北ひばりが丘公園→下滝公園（13：00～14：00 ゴール予定）…お帰りは徒歩で鼓滝駅
へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24698/>

【神鉄ハイキング】

第7回マップ片手にフリーハイキング

（新緑シリーズ②）

「有馬富士公園散策コース」

三田駅をスタートし、三輪明神窯史跡園や有馬富士公園を巡ります。

○日時：

2019年5月16日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 三田駅

○コース：

約8km（一般向き）

神戸電鉄 三田駅→三輪明神窯史跡園→有馬富士公園→神戸電鉄 南ウッディタウン駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24456/>

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 大の健康！美的ダイエット講座～ムリなく健康に美しく～】

○日時：

2019 年 5 月 17 日（金）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24631/>

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)

□-----□