

件名：朝日・五私鉄 リレーウオーク！／健康づくり通信 2019.5.15

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.5.15

---

皆様、こんにちは！

初夏らしい、日差しが強い日が多くなってきましたね。

日焼けは気になる所ですが、洗濯物がよく乾く嬉しい季節です。  
梅雨が始まるまでの今のうちに、衣替えした冬服や毛布などを片付けておきたいですね。

それでは今回は、明石のシーサイドを楽しく歩くウオーキングイベントをご紹介します。

★☆☆・……………

【朝日・五私鉄 リレーウオーク】

第2回 淡路の島影を望み

海峡のまち明石でシーサイドウオーク

……………★☆☆

西二見公園をスタートし、明石海浜公園や魚住住吉神社、望海浜公園などを巡ります。

○日時：

2019年5月19日（日）

受付時間 9：30～10：30

○受付場所：

西二見公園

○コース：

約14km

山陽 西二見駅…西二見公園→明石海浜公園→茨木酒造→魚住住吉神社→江井ヶ嶋酒造→  
ながさわ明石江井島酒館→八木遺跡公園→松江公園→望海浜公園【ゴール16：00まで】…  
山陽 西新町駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24192/>

★★★・.....

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！

-----  
【神鉄ハイキング】第2回駅長ハイク

第46回きたきたまつり見学ハイキング

「神戸フルーツ・フラワーパークコース」

(北区役所後援)

-----  
横山駅をスタートし、長尾川沿いや神戸フルーツ・フラワーパークを巡るコースです。

○日時：

2019年5月18日(土)

集合時間 10:00

○集合場所：

神戸電鉄 横山駅

○コース：

約7km(一般向き)

神戸電鉄 横山駅→長尾川沿い→岩谷口→神戸フルーツ・フラワーパーク(解散)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24458/>

-----  
【鳴尾浜臨海公園】

芝生 de サンセットヨガ

-----

初心者の方、体力に自信のない方や身体が硬い方も無理なく楽しんでいただけるヨガ講習です。

○日時：

2019年5月18日（土）

17：30～19：00

○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/24415/>

-----  
**OUTDOOR PARK**

2019

-----  
関西最大級のアウトドアイベント「OUTDOOR PARK」が今年も開催されます！

○日時：

2019年5月18日（土）・19日（日）

9：30～17：00（入場は16：30まで）

○会場：

万博記念公園 自然文化園 東の広場

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/22969/>

-----  
西宮市民ファミリーハイキング

（2019年5月開催）

-----  
阪急 山田駅を出発して、万博記念公園（野鳥の森・あじさいの森・チューリップの花園・太陽の塔・水車茶屋）を巡ります。

○日時：

2019年5月19日（日）

集合時間 10：00

○集合場所：

阪急 山田駅

○コース：

約6km・初級

阪急 山田駅→万博記念公園→野鳥の森→あじさいの森→チューリップの花園→太陽の塔  
→水車茶屋→阪急 山田駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23945/>

-----  
【阪急ハイキング ウィークデーシリーズ】

青空と新緑に包まれて

五月山公園から六個山コース

-----  
スタートするとほどなく五月山公園へ入ります。いくつかあるルートのうち、今回は杉ヶ谷コースを上ります。

○日時：

2019年5月22日（水）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

池田駅前公園

○コース：

約10km（一般向き、山歩き）

池田駅前公園→池田城跡公園→五月山公園〔杉ヶ谷コース〕→日の丸展望台→六個山→西尾根コース→新稲→阪急 箕面駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24468/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第8回マップ片手にフリーハイキング

(新緑シリーズ③)

「三木山森林公園散策コース」

-----  
三木駅をスタートし、三木山森林公園やどんぐり谷口を巡ります。

○日時：

2019年5月23日(木)

集合時間 10:00～11:00

○集合場所：

神戸電鉄 三木駅

○コース：

約6km(家族向き)

神戸電鉄 三木駅→地蔵口→三木山森林公園→どんぐり谷口→神戸電鉄 恵比須駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24460/>

-----  
【済生会兵庫県病院】第40回健康講座

『肺がんの治療について

～手術・放射線・薬物療法～』

-----  
済生会兵庫県病院では、病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけるよう健康講座が開催されています。

○日時：

2019年5月23日(木)

14:00～15:00

○会場：

済生会兵庫県病院 2階講義室

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23931/>

-----  
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

【東洋医学から学ぶ♪ 漢方基礎講座 part1～漢方が流行ってきているには理由がある～】

○日時：

2019年5月18日（土）

13：00～（14：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24805/>

【東洋医学から学ぶ♪ 一緒にヨガを始めよう♪～気・血・水を循環させ自然治癒力を上げていきます～】

○日時：

2019年5月18日（土）

15：30～（16：30 終了予定）

2019年5月22日（水）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24815/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24819/>

【魚原 大のはじめてのフィットネス教室～ロコモティブシンドローム予防講座～】

○日時：

2019年5月19日（日）

13：30～（14：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24637/>

【心と体を癒すリラクソヨガ ちょっぴりハード編～仕事疲れを吹き飛ばし、リラックスしましょう！～】

○対象：

女性限定

○日時：

2019年5月24日（金）

19：00～（20：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24639/>

---

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](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)

□-----□