

件名：阪急・京阪 共催！ニコニコウオーク／健康づくり通信 2019.5.23

阪急阪神 健康づくり通信

2019.5.23

皆様、こんにちは！

今週末は、関西でも最高気温が 30℃を超え真夏並みに暑くなるそうです。

最近は、コンビニ等でも熱中症対策のお菓子や飲み物を目にする機会が増えてきました。
“爽やかな季節”と思っていたのもつかの間。もうそんな季節がやってくるのですね。

カラダが暑さに慣れていないこの時期。体調を崩さないように、外出される際は日傘や帽子、水分補給などの対策をお忘れなく！

それでは今回は、阪急と京阪が共催するニコニコウオークをご紹介します。

★☆☆・・・・——

【阪急・京阪特選！ニコニコウオーク】

北摂めぐり

～大阪の台所「中央卸売市場」をめざして～

——……・★☆☆

茨木市中央公園を出発し、佐和良義神社や緑が心地好い元茨木川緑地を経て大阪の台所「中央卸売市場」を目指します。

○日時：

2019 年 5 月 25 日（土）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

茨木市中央公園

○コース：

約 15 km（一般向き、街歩き）

茨木市中央公園→佐和良義神社→元茨木川緑地→大阪府中央卸売市場→新幹線公園 →パ
ナソニックミュージアム→京阪・守口市駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24471/>

★☆☆・.....

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！

【ソリオ宝塚】

マルシェ de ソリオ

ソリオ宝塚では、毎月最終土曜日に「マルシェ de ソリオ」が開催されています。

○日時：

2019年5月25日（土）

10：00～16：00

○会場：

ソリオ宝塚 GF メインプラザ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25024/>

高槻市民ハイキング

安満遺跡公園～太閤道コース

阪急 高槻市駅をスタートし、安満遺跡公園や太閤道を巡るコースです。

○対象：

高槻市内在住または通勤・通学の方

○日時：

2019年5月26日（日）

集合時間 9：00（15：00 解散予定）

○集合場所：

阪急 高槻市駅 北側広場

○コース：

約 11km（一般向き）

阪急 高槻市駅 北側広場（集合）→安満遺跡公園→太閤道→阪急 上牧駅前広場（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25105/>

第2回 六甲ケーブルハイキング

「摩耶山掬星台から
荘厳華麗な神滝・布引の滝コース」

日本三大神滝を目指す初夏の冒険。摩耶山掬星台から荘厳華麗な神滝・布引の滝を目指します。

○日時：

2019年5月26日（日）

受付時間 9：30～10：15

○受付場所：

六甲ケーブル六甲山上駅

○コース：

約 13.5km（健脚向き）

六甲ケーブル六甲山上駅→記念碑台→丁字ヶ辻→全山縦走路→杣谷峠→摩耶山掬星台→地藏谷→市ヶ原→布引貯水池→布引の滝→新神戸駅（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23962/>

【阪神 平日ウォーク】第2回

情緒あふれる赤川鉄橋を望み

アサヒビール工場へ

鷺洲中公園をスタートし、天神橋筋商店街や赤川鉄橋、アサヒビール吹田工場などを巡ります。

○日時：

2019年5月29日（水）

受付時間 10：00～10：30

○受付場所：

鷺洲中公園

○コース：

約13km

阪神 野田駅…鷺洲中公園→露天神社（お初天神）→扇町公園→天神橋筋商店街→毛馬橋→蕪村公園→与謝野蕪村生誕地の碑→淀川河川公園→赤川鉄橋→菅原城北大橋→菅原天満宮公園→アサヒビール吹田工場【ゴール15：00まで】…阪急 吹田駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24199/>

【大阪市立弘済院附属病院】

第62回 市民公開講座

「新しくわかってきた骨のはたらきと
骨粗しょう症の新しい治療薬について」

大阪市立弘済院附属病院にて、市民公開講座が開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019 年 5 月 30 日（木）

14：00～15：00（受付 13：30～）

○会場：

大阪市立弘済院寿楽館

○内容：

- ・講演「新しくわかってきた骨のはたらきと骨粗しょう症の新しい治療薬について」
- ・看護、介護、栄養、お薬、リハビリ等の相談・展示コーナー

○申込締切：

2019 年 5 月 27 日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24156/>

【神鉄ハイキング】

第 9 回マップ片手にフリーハイキング

「石井ダムと烏原貯水池コース」

鈴蘭台駅をスタートし、石井ダムや烏原貯水池を巡ります。

○日時：

2019 年 5 月 30 日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 鈴蘭台駅

○コース：

約 8 km（一般向き）

神戸電鉄 鈴蘭台駅→石井ダム→烏原貯水池→神戸電鉄 湊川駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24464/>

2019 年度 健康ひょうご 21

県民運動推進フォーラム

～自ら取り組む健康づくり

支えあう心でのばそう健康寿命～

「ひょうご健康づくり県民行動指標」をもとに、更なる健康づくりの普及・実践を広く県民に啓発するためのフォーラムが開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019 年 5 月 30 日（木）

13：30～16：15

○会場：

神戸市産業振興センター3 階 ハーバーホール

○内容：

- ・式典（健康づくり等に係る表彰）
- ・健康ひょうご 21 県民運動について
- ・講演「健康寿命を延ばすー食生活からの認知症予防ー」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25230/>

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

【お部屋を最高のくつろぎ空間に♪ お部屋別アロマ活用術】

○対象：

女性限定

○日時：

2019 年 5 月 25 日（土）

15：00～（16：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24799/>

【好日山荘登山学校校長 加藤智二の「山と自然を学ぶセミナー」 第 11 回 利尻・礼文】

○日時：

2019 年 5 月 26 日（日）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24790/>

【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 29 日（水）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24808/>

【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 6 月 20 日（木）～22 日（土）・24 日（月）

※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）

□-----□