

件名：北摂エリアの季節の花めぐり！／健康づくり通信 2019.5.30

阪急阪神 健康づくり通信

2019.5.30

皆様、こんにちは！

6月が始まりますが、6月は【食育月間】です。

栄養バランスの良い食事をとれているか、塩分をとりすぎていないか等、日頃の食事を見直す機会にしたいですね。

それでは今回は、能勢電鉄・北大阪急行電鉄・大阪モノレールが共催する「北摂フレンドリーハイク」をご紹介します。

★☆☆・……………

【北摂フレンドリーハイク】

北摂エリアの季節の花めぐり

千里中央から芦原公園・池田城跡公園コース

……………★☆☆

「テッポウユリ」や「睡蓮」が咲く池田城跡公園や、60種 6,000株の花菖蒲がしとやかに彩る水月公園など、北摂エリアの季節の花をめぐるコースです。

○日時：

2019年6月1日（土）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

大阪モノレール 千里中央駅下

○コース：

約12km（一般向き、街歩き）

大阪モノレール 千里中央駅下→芦原公園→箕面西公園→さくら通り→水月公園→池田城跡公園→出在家健幸公園（13：00～14：00頃ゴール予定）…能勢電鉄 滝山駅へ徒歩約5分

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25112/>

★★★・…………—

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！

第 47 回

大阪薬科大学市民講座

大阪薬科大学では医療の一端を担う立場から、医薬品や健康についての理解をより一層深めていただきたいとの趣旨で、市民講座が開催されています。

○日時：

2019年6月1日（土）

13：00～15：50

○会場：

大阪薬科大学 C105 講義室

○内容：

『ピンチはチャンス 子、孫、親の命をどう守る？ 』

『子どもを健常な大人へ育てるために～小児医療の場で思うこと～』

- ・くすりの相談室
- ・薬用植物園の見学

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25107/>

【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6月1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/24417/>

【朝日・五私鉄リレーウォーク】第3回

阪急電鉄担当「～緑の風を感じて～

初夏の名勝嵐山に行く」

多くの方が訪れる景勝地、嵐山。まずは渡月橋を越え亀山公園へ。

○日時：

2019年6月2日（日）

集合時間 9：00～10：30

○集合場所：

嵐山駅前河川敷広場

○コース：

約10km（一般向き、街歩き）

嵐山駅前河川敷広場→渡月橋→亀山公園→落柿舎→清涼寺→大覚寺→広沢池→JR 嵯峨嵐山駅前→渡月橋→嵐山駅前河川敷広場（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24473/>

【小野市】

小野ハミングウェイウォーキング

小野ハミングウェイコース（約 12km）、きすみのコース（約 8km）の 2 コースのうち、お好きなコースにご参加ください。

○日時：

2019 年 6 月 2 日（日）

受付時間 9：00～9：30（開会式 9：30～）

○集合場所：

小野市立市場小学校 運動場

○コース：

【小野ハミングウェイコース（ロングコース：約 12km）】

市場小学校→山田の里公園→山田川沿い→鶴池・亀池（往復）

【きすみのコース（ショートコース：約 8km）】

市場小学校→白雲谷温泉ゆびか→山田の里公園

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25302/>

【神鉄ハイキング】

第 10 回マップ片手にフリーハイキング

「ウッディタウンまちあるきコース」

ウッディタウン中央駅からスタートし、駒ヶ谷運動公園や平谷川、はじかみ池公園などを巡るコースです。

○日時：

2019年6月6日(木)

集合時間 10:00~11:00

○集合場所:

神戸電鉄 ウッディタウン中央駅

○コース:

約7km(一般向き)

神戸電鉄 ウッディタウン中央駅→駒ヶ谷運動公園→平谷川→はじかみ池公園→中央公園
→平谷川→神戸電鉄 ウッディタウン中央駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25080/>

【のせでん第1木曜ハイキング】

いにしえの時代から旅人の道案内をはたした

川西の古い道標めぐりコース(南部編)

出在家健幸公園を出発し、隣接する三輪神社前の道標「左 池田道」を經由して、川西市文化会館跡地にひっそりと佇む旧篠山街道にあった阿古坂峠の道標へ。

○日時:

2019年6月6日(木)

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→萩原大橋→勝福寺→ナイチンゲール像→JR川西池田駅前→鴨神社→川西市文化財資料館→ドラゴンランド→モザイクボックス(13:00~14:00頃ゴール予定)・・・
お帰り

は徒歩で阪急・能勢電鉄 川西能勢口駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25287/>

【大阪市北区】北区ぶらぶら 2019

第3回「中之島・北船場をあるく

～魅力ある華やかな近代建築を巡ります～

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6月21日（金）

10：00～12：00（集合時間 9：50）

○集合場所：

大阪市役所南西側（みおつくしプロムナード）

○コース：

日本銀行大阪支店→大阪市役所→中之島図書館→中央公会堂→梅檀木橋→適塾→愛珠幼稚園→グランサンクタス淀屋橋→旧小西家住宅→新井ビル→大阪取引所（解散）

○申込締切：

2019年6月10日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24226/>

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

【社交ダンスを踊る 中級編～情熱のタンゴ～】

○日時：

2019 年 6 月 5 日（水）

13：30～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25319/>

【社交ダンスで女子力アップ！～ステップで健康な姿勢美人になろう～】

○対象：

女性限定

○日時：

2019 年 6 月 5 日（水）

19：00～（20：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25321/>

【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）

□-----□