

件名：兵庫区ふれあいハイキング！／健康づくり通信 2019.6.5

阪急阪神 健康づくり通信

2019.6.5

皆様、こんにちは！

蒸し暑い日が増え、そろそろ梅雨入りとなりそうですね。

梅雨の時期は“あじさい”が見頃となります。

雨の日は外出するのが億劫になりがちですが、青・紫・ピンク・白など、雨の中カラフルに咲く“あじさい”を見に出かけてみるのもいいですね。

それでは今回は、神戸市兵庫区の自然を楽しみながら石井ダムを目指すハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

【神鉄ハイキング】

スポーツ推進委員と行く

兵庫区ふれあいハイキング

「豊かな自然を楽しみながら

ダムを巡るコース」

……………・★☆☆

兵庫区役所玄関前からスタートし、湊川公園や鳥原貯水池、石井ダムを巡ります。

○日時：

2019年6月9日（日）

受付時間 8：15～9：00

○集合場所：

兵庫区役所玄関前

○コース：

約8km（一般向き）

兵庫区役所玄関前（集合）→湊川公園→烏原貯水池→石井ダム→神戸電鉄 鈴蘭台駅

※参加者全員にフェイスタオルをプレゼント！

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25082/>

★★★・……………

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！

【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

Let's go ピクニックガーデンフェスタ！

北山公園・北山貯水池から

阪神競馬場・芝生広場コース

夙川上流緑道から銀水橋を渡り、北山公園に入ります。花と緑がいっぱいの北山緑化植物園を抜けて吹き抜ける風が心地よい北山貯水池へ進みます。

○日時：

2019年6月8日（土）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

苦楽園口橋・東岸

○コース：

約10km（一般向き、街歩き・山歩き）

苦楽園口橋・東岸→夙川上流緑道→銀水橋→北山公園→北山緑化植物園→北山貯水池→神呪寺→甲山森林公園→地すべり資料館→阪神競馬場・芝生広場（ゴール）【イベントあり】
…阪急 仁川駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25278/>

【箕面市】

歯っぴい健康フェスタ 2019

箕面市総合保健福祉センターにて、「歯っぴい健康フェスタ 2019」が開催されます。

○日時：

2019年6月8日（土）

14：00～17：00

○会場：

箕面市総合保健福祉センター

○内容：

- ・「図画・ポスターコンクール」「歯と口の健康川柳コンクール」入賞者表彰式
- ・その場でわかる血糖値検査
- ・みがき残しチェック
- ・歯医者さんのお仕事体験
- ・歯科健診（先着 100 人）
- ・歯科技工士さんのお仕事って？
- ・ストロークーツ
- ・立体ぬり絵

など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25329/>

【神戸総合運動公園×あいな里山公園】

徳川道を歩こう！

～第2弾 神戸総合運動公園スタート編

藍那から大蔵谷までの「徳川道」22kmを2回に分けて歴史講師とともにたどり歩く「徳川

道を歩こう！」の第2弾が開催されます。

※事前申込が必要です。

○対象：

小学生～一般の長距離歩行が可能な方

○日時：

2019年6月9日（日）

10：00～16：00（9：30 集合）

○集合場所：

神戸総合運動公園 案内所

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25124/>

【兵庫医科大学病院】

市民健康講座『PETで何がわかるか』

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6月12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/23943/>

【神鉄ハイキング】

第11回マップ片手にフリーハイキング

「三木ホースランドパーク散策コース」

三木駅をスタートし、道の駅みきや三木ホースランドパークなどを巡ります。

○日時：

2019年6月13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8km（一般向き）

神戸電鉄 三木駅→道の駅みき→三木ホースランドパーク→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/25088/>

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6月8日（土）

11：00～（12：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25323/>

【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12回 大雪山】

○日時：

2019年6月9日（日）

2019年6月10日（月）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25447/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25451/>

【入船真吏香のアロマ入門講座 香りで梅雨対策！～梅雨のじめじめから衣類を守るアロマサシェ作り～】

○対象：

女性限定

○日時：

2019年6月12日（水）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25453/>

【魚原 大のはじめてのフィットネス教室～身体を整えるストレッチ講座～】

○日時：

2019年6月14日（金）

14：00～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25457/>

【女子カアアップセミナー「魚原 大のピラティス&体幹トレーニング～美尻を目指せ～」】

○対象：

女性限定

○日時：

2019年6月14日（金）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25459/>

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）

□-----□