

件名：灘の海沿いから灘五郷へ！／健康づくり通信 2019.6.12

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.6.12

---

皆様、こんにちは！

今週の日曜日、6月16日は「父の日」です。

「母の日」に比べて忘れられがちといわれることもありますが、日頃は恥ずかしくて伝えられない感謝の気持ちを伝える、良い機会になればいいですね。

それでは今回は、阪急・阪神が共催する「KOBES マスターズウォーク 第2回」をご紹介します。

★☆☆・……………

**【KOBES マスターズウォーク】**

第2回 阪急・阪神担当

「灘の海沿い歩き

日本酒の歴史にふれる旅」

……………★☆☆

海沿いの公園を巡りながらのんびりと歩けば日本を代表する酒どころの一つ、灘五郷へ入っていきます。

○日時：

2019年6月16日（日）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

王子公園

○コース：

約10km（一般向き、街歩き）

王子公園→神戸文学館→脇浜海岸通公園→HAT 神戸なぎさ公園→摩耶海岸通公園→沢の鶴資料館→旧西国浜街道→西郷酒蔵の道→サザンモール→神戸酒心館→

白鶴酒造資料館（ゴール）…阪神・御影駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25280/>

★☆☆・……………

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！

-----

【ATC エイジレスセンター】

次世代につなぐ、お口のアンチエイジング

～それは、究極の予防～

-----

ATC エイジレスセンターにて、大阪府歯科医師会と共催で行う「健康講座」が開催されます。

○日時：

2019年6月15日（土）

14：00～15：00

○会場：

ATC エイジレスセンター

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25516/>

-----

【小野市】

浄土寺裏山あじさいウォーク

-----

浄土寺（国宝）や阿弥陀三尊立像（国宝）、浄土寺裏山に咲く 10 種類のアジサイなど、見どころ満載のウォーキングコース！

○日時：

2019年6月15日（土）

受付時間 9：00～9：30（開会式 9：30～）

○集合場所：

大池総合公園陸上競技場

○コース：

約 10km

大池総合公園→浄谷北池→浄土寺→浄土寺裏山八十八箇所→はなみずき街道→大池総合公園

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25307/>

-----  
【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15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/24420/>

-----  
西宮市民ファミリーハイキング

（2019年6月開催）

-----  
JR 舞子駅を出発して、舞子公園や五色塚古墳、海神社などを巡ります。

○日時：

2019年6月16日（日）

集合時間 10：00

○集合場所：

JR 舞子駅

○コース：

約 5 km・初級

JR 舞子駅→舞子公園→橋の科学館→五色塚古墳→海神社→JR 垂水駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25646/>

-----  
【阪急うめだ本店】

ノルディックウォーキング体験会

-----  
阪急うめだ本店の 13 階屋上広場にて、「ノルディックウォーキング体験会」が開催されま  
す。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年6月16日（日）

11：00～12：00

○会場：

阪急うめだ本店 13 階屋上広場

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25669/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第3回みつきいハイキング、  
第3回加西風土記の里ウオーク  
「根日女物語の舞台を訪ね歩こう！  
志染の石室と文化・歴史探訪コース」  
(三木市・加西市共催)

-----  
緑が丘駅をスタートし、志染の石室や御坂のサイフォン橋、どっこいさんなどを巡ります。

○日時：

2019年6月16日(日)

集合時間 10:40

○集合場所：

神戸電鉄 緑が丘駅

○コース：

約10km(一般向き)

神戸電鉄 緑が丘駅→志染の石室→御坂のサイフォン橋→どっこいさん→神戸電鉄 緑が丘  
駅

※共催ハイク記念グッズをプレゼントします。

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25092/>

-----  
【阪急ハイキング ウイークデーシリーズ】

スリルあふれるヤセ尾根を歩く  
須磨浦公園から須磨アルプス〔馬の背〕  
コース

-----  
須磨浦公園からいきなり急な階段を上り、さらに尾根伝いに旗振山、おらが山公園と歩きます。

○日時：

2019年6月19日（水）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

須磨浦公園

○コース：

約8km（中級向き、山歩き）

須磨浦公園→鉢伏山→旗振山→おらが山公園→高倉台団地→樽尾山→横尾山→須磨アルプス〔馬の背〕→東山→板宿八幡神社→山陽・板宿駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25282/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第12回マップ片手にフリーハイキング

「三田武庫川沿いコース」

-----  
フラワータウン駅をスタートし、深田公園や武庫川沿いを巡ります。

○日時：

2019年6月20日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 フラワータウン駅

○コース：

約5km（一般向き）

神戸電鉄 フラワータウン駅→深田公園→武庫川沿い→神戸電鉄 三田駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25094/>

-----  
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

【耳つぼ活用術講座「むくみ撃退！～揉んで痩せないあなたのための耳つぼレシピ&マッサージ～」】

○日時：

2019年6月15日（土）

13：30～15：00

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25461/>

【東洋医学から学ぶ♪ 一緒にヨガを始めよう～（入門編）軸を整える～】

○日時：

2019年6月15日（土）

15：30～（16：30 終了予定）

2019年6月18日（火）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25480/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25468/>

【東洋医学から学ぶ♪ 漢方基礎講座 part2～初夏に取り入れやすい漢方薬～】

○日時：

2019年6月18日（火）

15 : 30～ (17 : 00 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25464/>

【岩橋 悠太の女子カアアップセミナー「ポルドブラ～ヒップアップ&シェイプ編～」】

○対象：

女性限定

○日時：

2019年6月19日(水)

19 : 00～ (20 : 00 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25488/>

【ネイチャーガイド広瀬英彰が語る世界自然遺産の島 屋久島「山と自然と文化」】

○日時：

2019年6月21日(金)

13 : 30～ (15 : 00 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25685/>

---

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)

□-----□