

件名：こうべ食育フェア！／健康づくり通信 2019.6.20

阪急阪神 健康づくり通信

2019.6.20

皆様、こんにちは！

「G20 大阪サミット」の開催まで、約1週間となりましたね。

交通規制が予定されているため、不便に感じることもあるかもしれませんが、国際会議の内容に加え、大阪や関西の魅力がどのように世界に発信されるのかも楽しみにしたいですね。

それでは今回は、6月の食育月間に合わせて開催されるイベント「こうべ食育フェア」をご紹介します。

★☆☆・…………—

第16回 こうべ食育フェア

～たのしく、おいしく、

神戸で、健康長寿！～

……………★☆☆

食育・健康推進団体が一堂に会し、日ごろの取組や活動を紹介し、楽しみながら食育を体験できるイベントです。

○日時：

2019年6月22日（土）

11：00～15：00

○会場：

神戸ハーバーランド

デュオドーム・採光ドーム・スペースシアター

○内容：

【ステージ】

- ・トークショー「オリンピックは長寿命！～その秘訣とは?!～」
- ・クイズ「強いココロとカラダを作ろう！～ワクワクドキドキマッスルクイズ～」

【出展ブース】

- ・やさいとなかよし！！（カルタやゲームで楽しく）
 - ・食品ロス削減で家計にも地球にも優しい暮らしをしよう！フードドライブに参加しよう！
 - ・楽しく選んでお食事チェック！！
 - ・フレイルチェックでフレイル予防！
- など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25512/>

★★★・…………—

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！

【朝日・おおさか南北ウォーク】

咲き誇る「あじさい」に迎えられて…

清和源氏ゆかりの小童寺・頼光寺から

白亜の天守閣コース

日生中央駅を出発し、素盞鳴神社、小童寺、頼光寺、畝野宝来稻荷神社の寺社仏閣を巡ります。

○日時：

2019年6月22日（土）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

能勢電鉄 日生中央駅前

○コース：

約 9 km（一般向き）

能勢電鉄 日生中央駅前→素盞鳴神社→小童寺→畝野宝来稻荷神社→頼光寺→平木谷公園
→大阪青山歴史文学博物館（12：30～13：30 ゴール予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25294/>

【鳴尾浜臨海公園】

芝生でノルディックウォーキング

鳴尾浜臨海公園南地区にて、「芝生でノルディックウォーキング」が開催されます。
※事前申込が必要です。

○日時：

2019年6月22日（土）

13：30～15：00

○集合場所：

鳴尾浜臨海公園南地区 リゾ鳴尾浜 1階グリーンプラザ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24407/>

【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

第 36 回 六甲山の夏山びらき・

グループ祭に参加する

油コブシから六甲山上コース

恒例のクリーンハイキングを今年も開催！今回も六甲ケーブル東側の油コブシコースを上ります。

○日時：

2019年6月23日(日)

集合時間 9:30~10:30

○集合場所:

六甲ケーブル下駅

○コース:

約5km(一般向き、山歩き)

六甲ケーブル下駅→油コブシ→神戸ゴルフ倶楽部→六甲山小学校→六甲山記念碑台(ゴール: グループ祭会場) 【式典・イベントあり】

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25284/>

【あましん・阪神沿線 そぞろあるき】

第4回 Osaka Metro コラボハイキング

大阪市内から尼崎城をめざせ!

江成公園をスタートし、淀川河川沿いや大物主神社、尼崎城などを巡ります。

○日時:

2019年6月23日(日)

受付時間 9:30~10:00

○受付場所:

江成公園

○コース:

約10km

阪神 野田駅…江成公園→高見新家公園→中津川跡→淀川河川沿い→西淀公園→千船大橋→新佃公園→宮前公園→大物主神社→北浜公園→尼崎城【ゴール 15:00 まで】…阪神 尼崎駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24172/>

【神鉄ハイキング】第3回駅長ハイク

「第36回六甲山の夏山びらき・

グループ祭に参加する

シュラインロードコース」

(北神急行共催)

有馬口駅をスタートし、シュラインロードや記念碑台を巡ります。

○日時：

2019年6月23日(日)

集合時間 9:00

○集合場所：

神戸電鉄 有馬口駅

○コース：

約7km(一般向き)

神戸電鉄 有馬口駅→シュラインロード→記念碑台→六甲ケーブル山上駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25096/>

【大阪市西淀川区】

健康体操をしよう！&ミニ講演会

大阪市西淀川区役所にて、健康体操とミニ講演会が開催されます。

○日時：

2019年6月24日(月)

10:00~11:00(受付 9:30~)

○会場：

大阪市西淀川区役所5階 大会議室

○内容：

- ・ミニ講演会「タンパク質を摂りましょう！ロコモ対策」
- ・みんなで一緒に「に～よん健康体操」をしよう！

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25118/>

【神鉄ハイキング】

第13回マップ片手にフリーハイキング
「やなせ苑ゆびかコース」

市場駅をスタートし、やなせ苑や白雲谷温泉ゆびかななどを巡ります。

○日時：

2019年6月27日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 市場駅

○コース：

約9km（一般向き）

神戸電鉄 市場駅→やなせ苑→白雲谷温泉ゆびか→前谷川浴い→神戸電鉄 小野駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25100/>

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

【健康ウォーキングセミナー 第 10 回「源平の碑を巡る旅 須磨界限編」】

○日時：

2019 年 6 月 23 日（日）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25687/>

【ヤクルト元気教室「油断大敵！食中毒！～感染症や食中毒に負けない～」】

○日時：

2019 年 6 月 24 日（月）

13：30～（14：45 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25491/>

【山上泰布がご案内！ゼロから始めるリラックスアートぬりえ 第 4 回 クリムト「ユデ
イット」】

○日時：

2019 年 6 月 24 日（月）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25501/>

【集まれランナー！！ランニングを学ぼう！語ろう！～ランニングからフルマラソン完走
への道～】

○日時：

2019 年 6 月 27 日（木）

18：30～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25691/>

【ヨガから学ぶ簡単健康術！～体と呼吸を整え、心と体を元気にしよう！～】

○日時：

2019年6月28日（金）

13：30～（14：45 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25325/>

【心と体を癒すリラックスヨガ 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6月28日（金）

19：00～（20：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25327/>

【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7月22日（月）～27日（土）

※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)

□-----□