

件名：第3回 六甲ケーブルハイキング！／健康づくり通信 2019.6.26

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.6.26

---

皆様、こんにちは！

6月も最終週となりましたね。

天気予報によると、明日からは天気の悪い日が続くようです。いよいよ関西も梅雨入りとなるのかも気になるころですが、今から楽しい夏の予定を立てて、梅雨の時期を乗り切りましょう！

それでは今回は、六甲山から保久良神社を目指すハイキングをご紹介します。

★☆☆・……………

第3回 六甲ケーブルハイキング

「西お多福山からパワースポット・  
保久良神社コース」

……………★☆☆

「福の多い山」を歩こう。西お多福山からパワースポット・保久良神社を目指します。

○日時：

2019年6月29日（土）

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12.5km（中級～健脚向き）

六甲ケーブル六甲山上駅→神戸ゴルフ倶楽部→六甲ガーデンテラス→極楽茶屋跡→西お多福山→住吉道→打越峠→金鳥山→保久良神社（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23969/>

★★★・…………—

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！

-----  
【市立伊丹病院】第 110 回市民公開講座  
『知っておきたい 食物アレルギー』

-----  
小児科の専門医と看護師が、食物アレルギーの最新情報や食事についてお話しします！

○日時：

2019 年 6 月 29 日（土）

14：00～15：30

○会場：

東リ いたみホール 6 階中ホール

○内容：

『食物アレルギー 最新情報』

『食物アレルギーを起こしたら』

『食物アレルギーの食事はどうしたらいい？』

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25657/>

-----  
【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6月29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/>

-----  
【神戸総合運動公園】健康づくり教室

～歩幸会（あるこうかい）無料体験会～

-----  
40歳以上の方を対象とした、ノルディックウォーク&ポールを使ったストレッチ・エクササイズ  
の教室が開催されます。

※事前申込が必要です。

○対象：

40歳以上の方

○日時：

2019年6月29日（土）・30日（日）

各日10：00～12：00（受付9：30～）

○受付場所：

ユニバー記念競技場事務所

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25637/>

-----  
【のせでん第1木曜ハイキング】

妙見の森はアジサイが見ごろ！

上杉尾根から妙見の森ふれあい広場コース

アジサイが見ごろを迎える妙見の森を目指して『午前中ゴール』の山歩き！

○日時：

2019年7月4日（木）

集合時間 8：30～9：00

○集合場所：

能勢電鉄 妙見口駅前

○コース：

約5km（一般向き、山歩き）

能勢電鉄 妙見口駅前→稜線登山口→八町茶屋跡→能勢妙見山→妙見の森ふれあい広場（ゴール）…お帰りは妙見の森ケーブル（片道：350円）で下り徒歩約20分で妙見口駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25956/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第14回マップ片手にフリーハイキング

「三木平井山秀吉本陣跡コース」

-----  
三木上の丸駅からスタートし、湯の山街道や秀吉本陣跡などを巡るコースです。

○日時：

2019年7月4日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 三木上の丸駅

○コース：

約6km（一般向き）

神戸電鉄 三木上の丸駅→湯の山街道→竹中半兵衛の墓→秀吉本陣跡→神戸電鉄 恵比須駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25605/>

-----  
【済生会兵庫県病院】第41回健康講座  
『おうちでできる怪我の処置』  
-----

済生会兵庫県病院では、病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけるよう健康講座が開催されています。

○日時：  
2019年7月5日（金）  
14：00～15：00

○会場：  
済生会兵庫県病院 2階講義室

○詳しくはこちら  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25827/>

-----  
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

【初めてのフラ Part4～Hula（ハワイアンダンス）体験教室～】

○対象：  
女性限定

○日時：

2019年7月5日（金）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25813/>

-----  
【大阪市北区】北区ぶらぶら 2019

第4回「大阪くらしの今昔館

～天神祭と亀岡街道～」

-----  
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7月19日（金）

10：00～12：00（集合時間 9：50）

○集合場所：

大阪市北区役所前

○コース：

天神橋筋商店街（亀岡街道）→鶴満寺→国分寺→大阪くらしの今昔館見学（解散）

○申込締切：

2019年7月8日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24230/>

---

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)

□-----□