

件名：嵐山から清滝川・保津峡コース！／健康づくり通信 2019.7.3

阪急阪神 健康づくり通信

2019.7.3

皆様、こんにちは！

駅置きの健康情報誌「Well TOKK vol.14 2019 Summer」が 7/2 に発行となりました♪

【美・健康 BODY メイク】では、夏に気になるお腹周りをテーマにした簡単ストレッチを掲載しています。

Web 版ではステキな百花沙里さんによる解説付き動画も以下に掲載していますので、日々の運動にぜひ取り入れてみてくださいね。

▼美・健康 BODY メイク「夏のお腹引き締めプラン」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/18767/>

それでは今回は、京都の自然を満喫できるハイキングをご紹介します。

★☆☆・・・・——

【阪急ハイキング ウィークデーシリーズ】

エメラルドグリーンの流れに沿って

嵐山から清滝川・保津峡コース

——……・★☆☆

嵐山駅から渡月橋を渡り、嵯峨野・鳥居本を経て清滝へ向かいます。

○日時：

2019 年 7 月 10 日（水）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

阪急 嵐山駅前

○コース：

約 8 km（一般向き、街歩き・山歩き）

阪急 嵐山駅前→渡月橋→亀山公園→鳥居本→試峠→清滝→清滝川（東海自然歩道）→落合橋→JR 保津峡駅（ゴール）…お帰りは、JR 線に乗り～嵯峨嵐山駅下車、徒歩約 20 分で阪急・嵐山駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25931/>

★★★・…………—

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！

【神鉄ハイキング】

第 2 回でんスポハイキング

「夏の北神戸田園スポーツ公園散策コース」

（北神戸田園スポーツ公園共催）

神鉄道場駅をスタートし、有野川沿いを通り北神戸田園スポーツ公園を目指すコースです。

○日時：

2019 年 7 月 6 日（土）

集合時間 10：00

○集合場所：

神戸電鉄 神鉄道場駅

○コース：

約 5 km（一般向き）

神戸電鉄 神鉄道場駅→有野川沿い→神戸電鉄 道場南口駅→北神戸田園スポーツ公園（解散）→神戸電鉄 二郎駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25608/>

【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7月6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/26092/>

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

【東洋医学から学ぶ♪ 一緒にヨガを始めよう（入門編）～ポーズの基本～】

○日時：

2019年7月9日（火）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25815/>

【兵庫医科大学病院】市民健康講座

『虫による皮膚炎

～注意すべき身近な虫について～』

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7月10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/25973/>

【神鉄ハイキング】

第15回マップ片手にフリーハイキング

「石井ダム散策コース」

鶴越駅からスタートし、石井ダムを目指すコースです。

○日時：

2019年7月11日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 鶴越駅

○コース：

約 5 km (一般向き)

神戸電鉄 鶴越駅→石井ダム→神戸電鉄 鈴蘭台駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25630/>

【阪神電車×兵庫医科大学】

阪神沿線健康講座 第 18 回

「認知症の予防と早期発見

～認知症にならないために～」

阪神電気鉄道と兵庫医科大学が共催する、「阪神沿線健康講座」が開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019 年 7 月 24 日 (水)

18 : 30～20 : 00 (受付開始 18 : 00)

○会場：

ハービス PLAZA5 階 貸会議室

○申込締切：

2019 年 7 月 19 日 (金)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25829/>

★★★・.....

Well TOKK vol.14

2019 Summer 発行！！

.....★★★

『健康になろう。Wellness is Happiness!!』をコンセプトに、季刊誌として発行しています健康情報誌「Well TOKK」の最新号が発行されました！

阪急電鉄各駅や阪神電鉄主要駅などで無料配布していますので、ぜひお手に取ってご覧ください

ださい。

Well TOKK vol.14 2019 Summer

○健康おでかけ特集

『朝を変える早起きのススメ』

○魅力発見 ときめきさんぽ

『朝から甲子園をぶらり』

○きらり沿線 life

『海からの贈りもの～海藻～』

○Wellness 講座

『これでむくみを解消！』

『自分で気軽に押せる ツボでむくみを解消しよう！』

○アスリートに学ぶ

【飛込競技】寺内 健 選手

○ちょこっとチャレンジ！

『空手 編』

○旬の食材・レシピをご紹介『旬を食べる』

【シシトウ】

○美・健康 BODY メイク

『夏のお腹引き締めプラン』★解説付き動画公開中！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/18767/>

その他、ハイキング・イベント情報など、旬な情報満載です！！

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)

□-----□