

件名：第4回 六甲ケーブルハイキング！／健康づくり通信 2019.7.17

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.7.17

---

皆様、こんにちは！

京都では祇園祭が開催されており、本日17日には「山鉾巡行（前祭）」が行われました。浴衣を着てお出かけされている方も多いのではないのでしょうか。

なかなか自分で着付けるのは大変な浴衣ですが、着るだけで夏を感じ、また非日常的な気分も楽しめるので、この夏は華やかな浴衣姿で出かけてみるのもいいですね。

それでは今回は、コースのゴミ拾いをしながらゴールを目指すクリーンハイキングをご紹介します。

★☆☆・・・・

第4回 六甲ケーブルハイキング

（クリーンハイキング）

「六甲山牧場からニッコウキスゲの大群落  
が待つ高山植物園コース」

……………★☆☆

フレッシュなソフトクリームを食べたい！六甲山牧場からニッコウキスゲの大群落が待つ高山植物園を目指します。

○日時：

2019年7月20日（土）

○受付場所：

六甲ケーブル六甲山上駅

○コース：

約10km（一般向き）

六甲ケーブル六甲山上駅→記念碑台→丁字ヶ辻→三国池→六甲山牧場→前ヶ辻→ノースロ

ード→オルゴールミュージアム前→六甲高山植物園（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23974/>

★☆☆・…………—

編集部おすすめ！

イベント情報のご紹介

—————……………・★☆☆

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！

-----  
【神戸総合運動公園】

いそどりヨガ

-----  
四季折々のいそどりが楽しめる自然豊かな神戸総合運動公園にて、「いそどりヨガ」が開催  
されます。

※事前申込が必要です。

○対象：

高校生以上

○日時：

2019年7月20日（土）

9：45～10：45

○会場：

神戸総合運動公園

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26123/>

-----  
【箕面市立病院】市民医療講座

「みんなで知ろう！認知症のこと」

-----

箕面市立病院では、各診療科の専門医が診療内容や最新の情報をお伝えする「市民医療講座」が開催されています。

○日時：

2019年7月20日（土）

14：00～16：00

○会場：

箕面市立病院 リハビリテーション棟4階 いろはホール

○内容：

「認知症に関するお薬について」

「認知症の家族にできること」

「住み慣れたまちで安心して暮らし続けるために ～利用できる制度やサポートについて～」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25823/>

-----  
**【ATC エイジレスセンター】健康講座**

「健康寿命を延ばす秘訣とは」  
-----

ATC エイジレスセンターでは、毎月第3土曜日に「健康講座」が開催されています。

○日時：

2019年7月20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/26080/>

-----  
【鳴尾浜臨海公園】

芝生 de 星空ヨガ

-----  
夏の夜、日が暮れはじめて少し涼しくなった時間からのスタートです。

○対象：  
小学生以上

○日時：  
2019年7月20日（土）  
18：30～20：00

○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/26102/>

-----  
【阪神電車×兵庫医科大学】

阪神沿線健康講座 第19回

「お口（くち）に関する最新情報  
～むし歯・歯周病から舌がんまで～」

-----  
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31日（水）  
18：30～20：00（受付開始 18：00）

○会場：  
西宮市民会館1階 大会議室101

○申込締切：

2019年7月26日(金)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25833/>

-----  
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

【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13回 日本の山岳美 中部山岳国立公園」】

○日時:

2019年7月21日(日)

2019年7月22日(月)

11:00～(12:30 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26235/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26240/>

【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7月21日(日)

13:30～(15:00 終了予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25819/>

【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21日（日）

16：00～（17：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25817/>

【ヤクルト元気教室「健康の秘訣は絶好腸であること～腸トレでミルミル元気～」】

○日時：

2019年7月23日（火）

13：30～（14：45 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25505/>

【女子カアアップセミナー「岩橋 悠太のポルドブラ～目指せ姿勢美人編～」】

○対象：

女性限定

○日時：

2019年7月24日（水）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26242/>

【ヨガから学ぶ簡単健康術！ツボ編～滞りがちな体を緩め、心と体を元気にしよう～】

○日時：

2019年7月26日（金）

13：30～（14：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26244/>

【香りを学ぶ！初心者のためのアロマ入門講座～アロマって何？～】

○日時：

2019年7月26日（金）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26249/>

【心と体を癒すリラックスヨガ ちょっとハード編～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7月26日（金）

19：00～（20：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26251/>

---

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)

□-----□