

件名：のせでん第1木曜ハイキング！／健康づくり通信 2019.7.25

阪急阪神 健康づくり通信

2019.7.25

皆様、こんにちは！

近畿地方では梅雨が明け、学校も夏休みに入り、本格的な夏に突入しましたね。
梅雨明けと同時に35度以上の猛暑日となっている地域もあるようです。

良い天気の日でも急変し、ゲリラ豪雨となる日があります。
水辺でのレジャー時には特に気を付けたいものですね。

それでは今回は、緩やかなアップダウンの山道でハイキングの醍醐味を感じられるハイキングをご紹介します。

★☆☆・・・・——

【のせでん第1木曜ハイキング】

良寛さんも訪れた女人高野へ

旧山下道・高代寺・吉川城址コース

——……・★☆☆

妙見口駅前、平井川に架かる山浦橋たもとに残る慶安3（1650）年の町石を見て表参道へ。
急峻な上りを進み山ノ神池付近で左の旧山下道へ入ります。

○日時：

2019年8月1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6km（一般向き）

能勢電鉄 妙見口駅前（8：30～9：00 集合）→高代寺町石道→旧山下道→高代寺→吉川城

址→吉川八幡神社→能勢電鉄 妙見口駅（11：00～12：00 頃ゴール予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26471/>

★★★・.....

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！

【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 7 月 27 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/>

【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 7 月 27 日（土）

16：30～18：00

○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/26106/>

【神戸総合運動公園】

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、北欧生まれのフィットネス・エクササイズです♪2 本のポールを持って広々とした公園をウォーキングしましょう！

※事前申込が必要です。

○対象：

身長 140cm 以上の方

○日時：

2019 年 7 月 28 日（日）

10：00～12：00

○会場：

神戸総合運動公園内 他

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26130/>

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♪ 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 29 日（月）

15：00～（16：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25821/>

【阪急うめだ本店】

ヨガ教室

阪急うめだ本店にて開催予定のヨガ教室をご紹介します！

※事前申込が必要です。

○開催日：

2019 年 7 月 31 日（水）

○会場：

阪急うめだ本店 8 階 特別室 B

【体スッキリヨガ】

○開催時間：

10：30～11：30

○詳しくはこちら：

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26463/>

【旅先のできる簡単ヨガ】

○開催時間：

13：30～14：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26459/>

【大阪市福島区】

福島区食育展「食育なつまつり」

夏休みの1日を福島区食育展で楽しみませんか？

※一部、事前申込が必要です。

○日時：

2019 年

8 月 1 日（木）

【食育縁日 ♪】9：45～12：30

【展示のひろば】9：45～16：00

【調理実習（予約制）】10：30～12：30

8 月 2 日（金）

【展示のひろば】9：00～16：00

【調理実習（予約制）】10：30～11：30

○会場：

大阪市 福島区役所 2 階

○内容：

- ・調理実習『触って味わって ♪調理実習』（要予約）
- ・展示のひろば～なるほど！身近な食育活動～
- ・食育縁日

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26253/>

【兵庫医科大学病院】

第 5 回 市民健康フォーラム

「胃腸のがん治療最前線」

日本人のがん死亡率の上位を占めている「胃腸のがん」について、兵庫医科大学病院の医師が分かりやすく解説します。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019 年 9 月 7 日（土）

14：00～16：00（開場 13：30）

○会場：

宝塚市立文化施設ソリオホール

○内容：

『食道がん、胃がん治療の最前線』

『大腸がん治療の最前線』

○申込締切：

2019 年 8 月 16 日（金）必着

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26445/>

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)

□-----□