

件名：お参りナイトハイキング！／健康づくり通信 2019.7.30

阪急阪神 健康づくり通信

2019.7.30

皆様、こんにちは！

皆様はもう花火を見に行かれましたか？

夏といえば花火大会！

7月にすでに終わってしまった所もありますが、8月は多くの花火大会が予定されています。夜店を楽しみながら、多くの人で賑わう場所での鑑賞も良いですし、穴場スポットでゆっくり楽しむのもいいですね。

夏の夜を彩る花火を見に、ぜひお出かけください♪

それでは今回は、年に1度のナイト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】

中山観音星下り お参りナイトハイキング

米谷高原・中山寺コース

……………★☆☆

黄昏時に清荒神駅をスタートし、ヒグラシの鳴き声が涼やかな参道を通って米谷高原を目指します。

○日時：

2019年8月9日（金）

集合時間 18：00～18：30

○集合場所：

阪急 清荒神駅前

○コース：

約8km（一般向き、山歩き）

阪急 清荒神駅前（スタート）→清荒神参道→御殿山住宅街→米谷高原→中山寺・奥之院→
夫婦岩園地→中山寺境内（ゴール）…阪急 中山観音駅

※懐中電灯を必ずご持参ください！

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26467/>

★☆☆・…………—

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！

【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8月3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/26094/>

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 トレーニングとコース紹介 第 11 回～神戸海軍操練所跡編～】

○日時：

2019 年 8 月 4 日（日）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26687/>

【ヒデさんの関西ぶらり散歩 第 4 回「播磨の小京都・龍野と兵庫津の道をぶらりと散歩」】

○日時：

2019 年 8 月 6 日（火）

11：00～（12：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26690/>

【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～カラヴァッジョ「バックカス」～】

○日時：

2019 年 8 月 6 日（火）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26698/>

【阪急宝塚線沿線 観光あるき】

宝塚市体験型ガイドツアー

「元タカラジェンヌと
宝塚の街を巡りませんか」

地元の名店ルマンのサンドウィッチと、すみれ♪ミュージアム入場券付のお得なツアーです。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年9月27日（金）

集合時間 10：00

○集合場所：

阪急 宝塚南口駅改札口

○コース：

約3km（約2時間）

阪急 宝塚南口駅→宝塚ホテル→武庫川河川敷→花のみち→宝塚文化創造館（すみれ♪ミュージアム）

○申込期間：

2019年8月1日（木）～23日（金）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24395/>

第4回サンスポ 30&10K

淀川記録会

フルマラソンの目標タイムに応じたペースランナーが、フルマラソン3時間、3時間30分、4時間、4時間30分、5時間の30分刻みの設定ペースでコースを走ります。

※事前申込が必要です。

○開催日：

2019年10月27日（日）

○会場：

淀川河川公園・西中島地区

○種目：

・男女 30 キロ

・男女 10 キロ

○申込締切：

2019 年 10 月 4 日（金）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26589/>

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)

□-----□