

件名：のせでん山の日ハイキング！／健康づくり通信 2019.8.6

阪急阪神 健康づくり通信

2019.8.6

皆様、こんにちは！

暑いが続いていますが、夏バテされていないでしょうか？

室内と外の温度差に体調を崩しがちですが、栄養のある食事と睡眠をしっかりとって、暑い夏を乗り切りましょう！

それでは今回は、「山の日」を記念したクリーンハイキングをご紹介します。

★☆☆・……………

【のせでん山の日ハイキング】

山の恩恵に感謝するクリーンハイキング

大堂越から能勢妙見山コース

……………・★☆☆

花折街道を進み、妙見の森ケーブル黒川駅から「大堂越」ハイキングコース沿いのゴミを拾いながら歩きます。

○日時：

2019年8月11日（日・祝）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

能勢電鉄 妙見口駅前

○コース：

約4km（家族向き、山歩き）

妙見口駅前→ケーブル黒川駅→大堂越→能勢妙見山（ゴール）…お帰りは妙見の森リフト・ケーブルで下り徒歩約20分で妙見口駅へ【山上でイベントあり】

※午前中にゴールします。

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27031/>

★★★・……………

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！

海、山へ行く 2019

～穂高湖カリブ化計画～

摩耶山最大の湖、穂高湖で 1 日だけのビーチパーティ！穂高湖が 1 日だけ“カリブ海”になります。

○日時：

2019 年 8 月 11 日（日・祝）

11：00～16：30

○会場：

穂高湖

○内容：

- ・ラテンライブ、コンガ体験
- ・カヌー体験
- ・ザリガニ釣り堀
- ・湖畔 BBQ（※要予約）
- ・Bar&鉄板フードブース
- ・物販ブース

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26641/>

【兵庫医科大学病院】市民健康講座
『もしかしたら認知症？～認知症の症状と
気づいた時の対応方法や相談先～』

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8月14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/26481/>

【ATCエイジレスセンター】健康講座
「認知症サポーター養成講座
～薬剤師からみた
認知症患者さんの接し方について～」

薬剤師の方を講師とした「認知症サポーター養成講座」を開催！認知症の方に対する理解を深めていただける内容です。

○日時：
2019年8月17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/26873/>

【神鉄ハイキング】おの恋ハイキング・
マップ片手にフリーハイキング
「第42回 小野まつり満喫コース」
(小野市・小野市観光協会共催)

ハイキング後に小野まつりの花火大会を満喫できるコースです。

○日時：

2019年8月17日(土)

集合時間 17:00~18:00

○集合場所：

神戸電鉄 小野駅

○コース：

約3km(家族向き)

神戸電鉄 小野駅→大池総合公園→うるおい交流館エクラ→神戸電鉄 小野駅

※約5,000発の花火大会があります。

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26376/>

【神鉄ハイキング】おの恋ハイキング・
マップ片手にフリーハイキング「第42回
小野まつりおの恋おどり観覧コース」
(小野市・小野市観光協会共催)

ハイキング後に関西最大級のダンスイベント「おの恋おどり」を観覧できるコースです。

○日時：

2019年8月18日(日)

集合時間 10 : 00～11 : 00

○集合場所 :

神戸電鉄 小野駅

○コース :

約 3 km (家族向き)

神戸電鉄 小野駅→大池総合公園→うるおい交流館エクラ→神戸電鉄 小野駅

※関西最大級のダンスイベント「おの恋おどり」があります。

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26378/>

神戸医療産業都市

ケービックリ！ランド

市民参加・体験型の夏休みイベント「神戸医療産業都市 ケービックリ！ランド」が開催
されます。

○日時 :

2019年8月18日(日)

10 : 00～17 : 00

○会場 :

イオンモール神戸南 1階「みなとコート」

○内容 :

- ・細胞ってな～に？ 見てみよう iPS 細胞
- ・すべすべ軟膏と、あっという間に混ぜる魔法の機械
- ・サイエンスカンバッジを作ろう！
- ・神戸医療産業都市パネルクイズラリー

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26598/>

【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8月21日（水）

○会場：

阪急うめだ本店 8階 特別室 B

【夏の疲れを癒すリセットヨガ】

○開催時間：

10：30～11：30

○詳しくはこちら：

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26890/>

【夏の体と心を癒すアーユルヴェーダヨガ】

○開催時間：

13：30～14：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26886/>

【夏の疲れを癒す心と体のメンテナンスヨガ】

○開催時間：

18：30～19：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26882/>

【神鉄ハイキング】

第16回マップ片手にフリーハイキング

「慈眼寺・弁慶の足跡コース」

恵比須駅からスタートし、慈眼寺や弁慶の足跡などを巡るコースです。

○日時：

2019年8月22日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 恵比須駅

○コース：

約8km（一般向き）

神戸電鉄 恵比須駅→竹中半兵衛の墓→慈眼寺→弁慶の足跡→神戸電鉄 三木上の丸駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26380/>

【大阪市淀川区】

夏休み・健康&食育フェスタ 2019

健康づくりに役立つ情報や楽しくてためになる内容もりだくさんです！

○日時：

2019年8月23日（金）

11：00～15：00

○会場：

大阪市淀川区役所 2階 健診スペース

○内容：

・おやこで作ろうおやつクッキング（アップルパイを予定）

- ・血管年齢測定
 - ・アルコール体質チェック
 - ・淀川の淡水魚（移動水族館）
 - ・食事バランス診断（SAT システム）
- など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26621/>

なるほど医学体験

HANSHIN 健康メッセ 2019

～遊んで学んで広がる健康の絆～

最新の医療・医学・健康を楽しく体験できるコンテンツが満載のイベントです！

○日時：

2019年8月

23日（金）13：00～18：00

24日（土）10：00～18：00

25日（日）10：00～17：00

○会場：

ハービス HALL

○内容：

- ・ミクロの世界で好きなものを見てみよう！
- ・整形外科の治療を体験してみよう！
- ・お口とかむ動きを学ぼう！
- ・耳や鼻の中をのぞいてみよう！
- ・阪神電車ブース

など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26218/>

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

【香りを学ぶ！初心者のためのアロマ入門講座「もっと知りたい！アロマの基本 精油編（前編）」】

○日時：

2019 年 8 月 10 日（土）

15：00～（16：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26841/>

【ヨガから学ぶ簡単健康術！ 呼吸法編～自立神経のバランスを整え、心と体を元気にしよう～】

○日時：

2019 年 8 月 17 日（土）

11：00～（12：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26845/>

【運動不足解消！リフレッシュヨガ ゆったり編～固まった体をほぐしスッキリしよう～】

○日時：

2019 年 8 月 17 日（土）

13：30～（14：45 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26847/>

【東洋医学から学ぶ♪ インナーケア基礎講座 part1】

○日時：

2019年8月19日（月）

14：00～（15：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26849/>

【東洋医学から学ぶ♪ 一緒にヨガを始めよう（入門編）～呼吸を深めていく～】

○日時：

2019年8月22日（木）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26854/>

【アロマの香りとヨガの健康法で心と体を癒すセミナー～アロマを使ったマッサージ・運動・呼吸法で肩こりスッキリ！～】

○日時：

2019年8月23日（金）

13：30～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26861/>

【心と体を癒すリラックスヨガ ちょっぴりハード編～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8月23日（金）

19：00～（20：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/26866/>

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)

□-----□