

件名：第5回 六甲ケーブルハイキング！／健康づくり通信 2019.8.27

阪急阪神 健康づくり通信

2019.8.27

皆様、こんにちは！

9月3日は「ぐっすり」の語呂合わせから制定されたという「秋の睡眠の日」です。

皆様は日々、十分な睡眠がとれていますか？

夏の疲れを出さないためにも、お休み前にリラックスできる時間を作り、質の良い睡眠がとれるように心掛けたいですね。

それでは今回は、秋の谷筋歩きが楽しめるハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

第5回 六甲ケーブルハイキング

「全山縦走路からシェール道・
炭ヶ谷コース」

……………★☆☆

全山縦走路からシェール道・炭ヶ谷を目指すコースです。

○日時：

2019年9月1日（日）

受付時間 9：30～10：15

出発時間 10：00

○受付場所：

六甲ケーブル六甲山上駅

○コース：

約11km（中級向き）

六甲ケーブル六甲山上駅→神戸ゴルフ倶楽部→記念碑台→丁字ヶ辻→全山縦走路→穂高湖
→シェール道→マムシ谷→炭ヶ谷→谷上駅（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23978/>

★★★・…………—

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！

【のせでんホリデーハイキング】

身近な名所と里山をぶらり散策

西行鼓ヶ滝から旧横山峠・舎羅林山コース

多田駅前から猪名川沿いに南下し、中世の歌人「西行法師」の歌碑を見て旧能勢街道（旧丹波街道）の難所、旧横山峠を経由して麓の吉田街道へ下ります。

○日時：

2019年9月1日（日）

集合時間 8：30～9：00

○集合場所：

能勢電鉄 多田駅前

○コース：

約8km（一般向き、街歩き・山歩き、急なアップダウンあり）

能勢電鉄 多田駅前→西行法師の歌碑→旧横山峠→吉田街道→舎羅林山→展望の岩場→谷川踏切道→三ツ矢サイダー発祥の地（11：00～12：00頃ゴール予定）…お帰りは徒歩にて平野駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27203/>

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

【サイクルベースあさひプロデュース！自転車旅入門講座～公共交通機関を使って自転車を運ぶ輪行実践編～】

○日時：

2019 年 9 月 1 日（日）

13：30～（15：00 終了予定）

2019 年 9 月 4 日（水）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27216/>

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27225/>

【のせでん第 1 木曜ハイキング】

身近な山で森林浴

吉川峠からトンボ池・青貝山コース

妙見口駅前を出発してほのぼのとした田園風景の中を吉川峠へ。

○日時：

2019 年 9 月 5 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 7 km (一般向き、山歩き、急なアップダウンあり)

能勢電鉄 妙見口駅前→吉川峠→トンボ池→天台山コース分岐→青貝山→吉川峠→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/27208/>

【神鉄ハイキング】

第 18 回マップ片手にフリーハイキング

「三木歴史探訪コース」

恵比須駅からスタートし、湯の山街道や三木城跡、大宮八幡宮などを巡るコースです。

○日時：

2019 年 9 月 5 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 3 km (一般向き)

神戸電鉄 恵比須駅→湯の山街道→三木城跡→金物資料館→雲龍寺→大宮八幡宮→旧玉置
家住宅→湯の山街道→神戸電鉄 三木上の丸駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27013/>

【大阪市北区】北区ぶらぶら 2019

第 5 回「読売新聞大阪本社見学

～新聞づくりを学びます～」

ガイドボランティア「ヤジ馬ヤジ北」さんの案内で一緒に歩いてみませんか。
※事前申込が必要です。

○対象：
大阪市内在住・在勤の方

○日時：
2019年9月20日（金）
11：00～13：00（集合時間 10：50）

○集合場所：
大阪市北区役所前

○コース：
大阪市北区役所→扇町公園→読売新聞社（見学後解散）

○申込締切：
2019年9月9日（月）

○詳しくはこちら
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27048/>

【阪急宝塚線沿線 観光あるき】
豊能町「余野・牧コース」

モデルコースを楽しみながら歩き、一緒に沿線の隠れた魅力を発見しませんか？
※事前申込が必要です。

○日時：
2019年9月28日（土）
集合時間 10：10

○集合場所：
阪急バス 余野バス停 東能勢中前

○コース：

約 5 km (約 3 時間)

阪急バス 余野バス停→余野十三仏→遊仙寺→牧役行者石像→梅相院→牧太歳神社→コスモスの里 (コスモス) →阪急バス 妙見口バス停

※ツアー後、コスモスの里でコスモスをお楽しみいただけます。

○申込期間：

2019 年 9 月 2 日 (月) ～20 日 (金)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24375/>

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)

□-----□