

件名：あましん・阪神沿線 そぞろあるき！／健康づくり通信 2019.9.4

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.9.4

---

皆様、こんにちは！

9月が始まりましたね。

まだまだ残暑は厳しいですが、夏に比べるとお出かけしやすい気候になってきました。

秋はハイキングやウォーキングイベントが多く開催される季節です。

気軽に参加できるイベントもありますので、ぜひご参加ください♪

それでは今回は、「神戸どうぶつ王国」をめざすウォーキングイベントをご紹介します。

★☆☆・…………—

【あましん・阪神沿線 そぞろあるき】

第5回 ファミリーウォーク～絶景！！

神戸大橋 神戸どうぶつ王国をめざそう！～

……………★☆☆

HAT なぎさ公園をスタートし、みなとのもり公園や神戸大橋、神戸どうぶつ王国などを巡ります。

○日時：

2019年9月8日（日）

受付時間 9：30～10：00

○受付場所：

HAT なぎさ公園

○コース：

約8km

阪神 岩屋駅…HAT なぎさ公園→HAT なぎさの湯→みなとのもり公園→神戸大橋→ポートアイランド北公園→UCC コーヒー博物館→南公園→神戸どうぶつ王国【ゴール 15：00 まで】

で】…ポートライナー 京コンピュータ前駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24176/>

★★★・……………

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！

-----

【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

短めコースで気軽に楽しむ

五月山公園散策コース

-----

駅前公園を出発したら城跡公園を抜け五月山へ。今回は緩やかなひょうたん島コースを上ります。

○日時：

2019年9月7日（土）

集合時間 8：30～9：00

○集合場所：

池田駅前公園

○コース：

約5km（家族向き、山歩き）

池田駅前公園→池田城跡公園→五月山公園（ひょうたん島コース→秀望台→五月山動物園）

→サカエマチ商店街→阪急 池田駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27199/>

-----

【箕面市立病院】市民医療講座

「胃がんとサルコペニア  
～鍵はリハビリと栄養～」

---

胃がんとサルコペニアの関係を理解し、リハビリと栄養療法の大切さについて、一緒に学びませんか。

○日時：

2019年9月7日（土）

14：00～16：00

○会場：

箕面市立病院 講義室（リハビリテーションセンター4階）

○内容：

「胃がんとサルコペニア～鍵はリハビリと栄養～」

「サルコペニア予防のためのリハビリと栄養」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27058/>

---

【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9月7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/26098/>

-----  
**【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9月7日（土）

○会場：

阪急うめだ本店 8階 特別室 B

**【季節の変わり目と向き合うヨガ】**

○開催時間：

10：30～11：30

○詳しくはこちら：

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27390/>

**【ストレッチフローヨガ】**

○開催時間：

15：30～16：30

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27415/>

-----  
**【神鉄ハイキング】**

第19回マップ片手にフリーハイキング

「有馬富士公園福島大池散策コース」

-----

南ウディタウン駅からスタートし、有馬富士公園（福島大池周回）を巡るコースです。

○日時：

2019年9月12日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 南ウッディタウン駅

○コース：

約10km（一般向き）

神戸電鉄 南ウッディタウン駅→有馬富士公園（福島大池周回）→神戸電鉄 南ウッディタウン駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27017/>

-----  
【大阪府】健活おおさか推進府民会議 2019

～日本健康会議 in 大阪～  
-----

健康経営の推進や生活習慣病の予防等をテーマとした講演のほか、市町村・事業者・医療関係者からの健康づくりの取組み事例発表などが行われます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年9月13日（金）

13：00～16：30

○会場：

大阪市中心公会堂 大集会室

○内容：

「『健康なまち・職場づくり宣言 2020』の達成状況」

「健康なまち・職場づくりの課題と政策の方向性」

「健康経営の推進について」

「健康寿命の延伸につながる健康経営の取組みについて」

「生活習慣病予防の重要性～慢性腎臓病（CKD）とは？～」

・健康体操  
など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27441/>

-----  
【NHK エデュケーショナル】

健康応援セミナー

「大注目！腸内フローラ活用術」  
-----

NHKの腸内フローラ関連番組の視聴と専門家による講演を通じて、腸内フローラの特徴とその活用術についてわかりやすく解説します。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年10月5日（土）

14：00～15：45

○会場：

京都産業会館ホール（北室）

○内容：

【番組上映会】NHK「シリーズ医療革命 腸内フローラ ～解明！驚異の細菌パワー～」特別版

【講演会】「腸！健康長寿の秘けつ」

○申込締切：

2019年9月17日（火）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27245/>

-----  
大阪府アレルギー疾患府民公開講座

「知っておきたいアレルギーの話」

～食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、  
気管支喘息の最新情報～  
-----

専門医が食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・気管支喘息の最新の治療法や正しい対処方  
法などについてわかりやすくお話しします。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年10月13日（日）

14：00～16：50 予定

○会場：

グランフロント大阪 北館 4F ナレッジシアター

○内容：

「30分でわかる『食物アレルギー』」

「アトピー性皮膚炎：最新の治療、最善の治療」

「喘息との付き合い方～症状のでない毎日を送るために～」

「パネルディスカッション・Q&A コーナー（60分）」

○申込締切：

2019年9月25日（水）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27392/>

-----  
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

【現役ランナーがコツをご紹介！楽しくランニング！～ダイエット効果の上げ方&恰好が良くなるスタイルアップジョギング～】

○日時：

2019 年 9 月 7 日（土）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27280/>

【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 12 回～神戸外国人居留地周辺のレトロな街並みを巡る～】

○日時：

2019 年 9 月 8 日（日）

13：30～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27282/>

【東洋医学から学ぶ♪ インナーケア基礎講座 part2～生命力の源「気」「血」「水」と「陰・陽」について～】

○日時：

2019 年 9 月 12 日（木）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27284/>

【東洋医学から学ぶ♪ 一緒にヨガを始めよう（入門編）～リラックスを深める～】

○日時：

2019 年 9 月 12 日（木）

19：00～（20：00 終了予定）



○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27382/>

【魚原 大のはじめてのフィットネス教室～身体を整えるストレッチ講座～】

○日時：

2019年9月13日（金）

14：00～（15：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27384/>

---

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）

□-----□