

件名：阪急・のせでん合同ハイキング！／健康づくり通信 2019.9.18

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.9.18

---

皆様、こんにちは！

16日は「敬老の日」でしたね。

各地でご高齢の方をお祝いするイベントが開催されていて、100歳を過ぎても元気にインタビューに応じていらっしゃる方々を目にしました。

人生100年の時代を生きる皆様には、歳を重ねても元気で楽しく過ごせるように、今からできることを考えていきたいですね。

それでは今回は、豊臣秀吉の黄金伝説にちなんだコースを巡るハイキングをご紹介します。

★☆☆・……………

【阪急・のせでん合同ハイキング(2)】

豊臣秀吉黄金伝説の郷を訪ねる

静思館・多田銀銅山・近畿自然歩道コース

……………★☆☆

日生中央駅前を出発してうぐいす池公園から静思館へ、茅葺屋根の旧富田家住宅は国の登録有形文化財です。

○日時：

2019年9月25日（水）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

能勢電鉄 日生中央駅前

○コース：

約13km（一般向き、街歩き・山歩き）

日生中央駅前→うぐいす池公園→静思館→広根大水口→多田銀銅山悠久の館→青木間歩→

村上中池→近畿自然歩道→日生中央駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27201/>

★☆☆・……………

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！

-----  
【ATC エイジレスセンター】健康講座

「眼が見にくくなった、  
眼鏡作り直せば大丈夫？」

-----  
年齢を重ねたことで出てくる可能性のある病態、飛蚊症・白内障・緑内障・加齢黄斑変性症・ドライアイをメインに解説！

○日時：

2019年9月21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/27397/>

-----  
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（後編）」】

○対象：

女性限定

○日時：

2019 年 9 月 21 日（土）

15：00～（16：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27931/>

-----  
【KOBES マスターズウォーク】第 3 回

秋の訪れを感じてみよう！

緑道と田園風景広がる丹生山田の里コース

-----  
鈴蘭公園をスタートし、六條八幡宮や新兵衛石、下谷上農村歌舞伎舞台などを巡ります。

○日時：

2019 年 9 月 22 日（日）

受付時間 10：00～10：30

○受付場所：

鈴蘭公園

○コース：

約 12 km

神戸電鉄 西鈴蘭台駅…鈴蘭公園→桂木小学校→日の峰 2 丁目→六條八幡宮→新兵衛石→下谷上農村歌舞伎舞台→神戸電鉄・北神急行 谷上駅【ゴール 15：00 まで】

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24187/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第 21 回マップ片手にフリーハイキング  
「三木総合防災公園散策コース」

-----  
広野ゴルフ場前駅からスタートし、三木総合防災公園を散策するコースです。

○日時：

2019年9月26日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 広野ゴルフ場前駅

○コース：

約 10 km（一般向き）

神戸電鉄 広野ゴルフ場前駅→三木総合防災公園（ビーンズドーム→どっこいさん→志染の石室）→神戸電鉄 緑が丘駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27024/>

-----  
ピンクリボン

スマイルウオーク神戸

-----  
たのしく歩いて、誰かの助けになってみませんか。トークショーやお楽しみじゃんけん大会も開催されます！

※事前申込が必要です。

○開催日：

2019年10月12日（土）

○会場：

スペースシアター発着

(3km コースのみ神戸新聞社前受付)

○内容：

- ・北野ベイエリア 10km コース
- ・海街 5kmA・B コース
- ・みなとお散歩 3km コース
- ・トークショー
- ・じゃんけん大会

○申込締切：

2019年10月1日(火)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27760/>

-----  
【兵庫県神戸県民センター】

秋の六甲山ハイキング

-----  
山の案内人のガイドによる「秋の六甲山ハイキング」が開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年10月19日(土)

9:30~15:00頃

○集合場所：

兵庫県立六甲山ビジターセンター(六甲山記念碑台)

○コース：

【自然観察を楽しむコース(約5km)】

六甲山ビジターセンター→ヴォーリズ六甲山荘→ブナの道→オルゴールミュージアム→ガーデンテラス(昼食)→みよし観音→天狗岩→ケーブル山上駅(解散)

【六甲から摩耶を巡るコース(約10km)】

六甲山ビジターセンター→三国池→穂高湖（昼食）→掬星台（摩耶山）→青谷道→阪急 王子公園駅（解散）

○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/27468/>

-----  
第1回神戸港

ハロウィンファンラン&ウォーク

-----  
秋の神戸港メリケンパークでファンラン&ウォークイベントが初開催されます！

※事前申込が必要です。

○開催日：

2019年10月26日（土）

○会場：

メリケンパーク特設コース（約2.5km）

○内容：

- ・ファミリー・ペアファンラン&ウォーク
- ・ハロウィン・ファンラン&ウォーク

○申込締切：

2019年10月2日（水）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27728/>

-----  
第3回 阪神沿線駅交流

甲子園リレーラン

阪神沿線の人と人をタスキで繋ぐ！「第3回 阪神沿線駅交流 甲子園リレーラン」が開催されます。

※事前申込が必要です。

○開催日：

2020年1月11日（土）

○会場：

阪神甲子園球場

○内容：

- ・リレーラン部門
- ・ファミリーラン部門

○申込締切：

2019年12月6日（金）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27723/>

---

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)

□-----□