

件名：あましん・阪神沿線 そぞろあるき！／健康づくり通信 2019.9.25

阪急阪神 健康づくり通信

2019.9.25

皆様、こんにちは！

10月1日より消費税が10%になりますね。

増税前にいろいろ買っておきたい気持ちになりますが、必要な物をきちんと見極めて、賢く購入したいですね。

それでは今回は、西宮市・尼崎市・伊丹市を巡る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6回 清酒と地ビールに魅せられて

伊丹酒蔵探訪！！

……………★☆☆

津門中央公園をスタートし、西宮ガーデンズや武庫川河川敷、白雪ブルワリービレッジ長寿蔵などを巡ります。

○日時：

2019年9月29日（日）

受付時間 9：30～10：00

○受付場所：

津門中央公園

○コース：

約12km

阪神 今津駅…津門中央公園→西宮ガーデンズ→上武庫橋→武庫川河川敷→西武庫公園（交通公園）→武庫之荘公園→塚口本町緑地→つかしん→稲野公園→白雪ブルワリービレッジ長寿蔵【ゴール15：00まで】…阪急 伊丹駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24179/>

★★★・…………—

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！

【ソリオ宝塚】

マルシェ de ソリオ

ソリオ宝塚では、毎月最終土曜日に「マルシェ de ソリオ」が開催されています。

○日時：

2019年9月28日（土）

10：00～16：00

○会場：

ソリオ宝塚 GF メインプラザ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25024/>

【済生会兵庫県病院】第42回健康講座

「いつから・なにを・どのように食べる？

～小児科から伝えておきたい離乳食

（補完食）のお話～」

済生会兵庫県病院では、地域の皆さまが病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけるよう健康講座が開催されています。

○日時：

2019年9月28日（土）

10：00～11：00

○会場：

済生会兵庫県病院 2階講義室

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27122/>

【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28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/26100/>

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

【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 28 日（土）

13：00～（14：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27380/>

【ヨガから学ぶ簡単健康法！肩こり編～硬くなりがちな肩まわりを緩め、心と体を元気にしよう～】

○日時：

2019 年 9 月 28 日（土）

15：30～（16：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28191/>

【東洋医学から学ぶ♪ 漢方基礎講座 part1～漢方が流行ってきているには理由がある～】

○日時：

2019 年 9 月 28 日（土）

15：30～（17：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28189/>

高槻市民ハイキング
空谷橋～萩谷総合公園コース

高槻市営バス停 空谷橋をスタートし、萩谷総合公園を巡るコースです。

○対象：

高槻市内在住または通勤・通学の方

○日時：

2019年9月29日（日）

集合時間 9：00（15：00 解散予定）

○集合場所：

高槻市営バス停「空谷橋」

○コース：

約12km（健脚向き）

高槻市営バス停「空谷橋」（集合）→萩谷総合公園→高槻市営バス停「西之川原橋」（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28281/>

【神鉄ハイキング】

第4回みっきいハイキング

「三木湯の山街道探訪コース」

（三木市共催）

恵比須駅をスタートし、湯の山街道や三木城跡、みき歴史資料館などを巡ります。

○日時：

2019年9月29日（日）

集合時間 10：00

○集合場所：

神戸電鉄 恵比須駅

○コース：

約3km（家族向き）

神戸電鉄 恵比須駅→子午線塔時計台→湯の山街道→三木城跡→金物資料館→みき歴史資料館→旧小河家別邸→神戸電鉄 三木駅

※恵比須駅からガイドボランティアの説明があります。

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27028/>

【神鉄ハイキング】

第 22 回マップ片手にフリーハイキング

「三田歴史探訪コース」

三田駅からスタートし、三輪明神窯史跡園や天満神社、歴史資料収蔵センターなどを巡るコースです。

○日時：

2019 年 10 月 3 日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 三田駅

○コース：

約 6 km（一般向き）

神戸電鉄 三田駅→三輪明神窯史跡園→武庫川沿い→天満神社→心月院→歴史資料収蔵センター→旧九鬼家住宅資料館→神戸電鉄 三田駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27735/>

【大阪市北区】北区ぶらぶら 2019 第 6 回

「日本銀行見学

～明治・大正時代に建てられた中之島の

魅力ある建築物を知る～」

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10月18日（金）

9：50～11：50（集合時間 9：40）

○集合場所：

大阪市役所南西側（みおつくしプロムナード）

○コース：

日本銀行大阪支店（見学）→大阪市役所→府立中之島図書館→大阪中央公会堂（解散）

○申込締切：

2019年10月7日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27052/>

【宝塚学検定セミナー】宝塚まち歩き

「見つけてみよう！清荒神参道の秋」

清荒神清澄寺を散策後、参道を下りながら秋を見つけましょう。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年10月20日（日）

9：30～12：00頃

○集合場所：

鉄斎美術館前広場

○コース：

清荒神清澄寺境内→清荒神参道→宝塚市立中央図書館（まとめ）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27907/>

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)

□-----□