

件名：第6回 六甲ケーブルハイキング！／健康づくり通信 2019.10.2

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.10.2

---

皆様、こんにちは！

駅置きの健康情報誌「Well TOKK vol.15 2019 Autumn」が本日発行となりました♪

【美・健康 BODY メイク】では、「お尻を引き締めよう！」をテーマに、ヒップアップに効果的なストレッチを掲載しています。

Web 版には、宝塚 OG の百花沙里さんによる解説付き動画を掲載していますので、日々の運動にぜひ取り入れてみてくださいね。

▼美・健康 BODY メイク「お尻を引き締めよう！」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/18767/>

それでは今回は、六甲全山縦走路の後半コースにチャレンジする健脚向きのハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

第6回 六甲ケーブルハイキング

「六甲山最高峰から塩尾寺・宝塚コース」

……………★☆☆

縦走路の後半に挑戦しよう。六甲山最高峰から塩尾寺・宝塚を目指します。

○日時：

2019年10月5日（土）

受付時間 9：00～9：45

○受付場所：

六甲ケーブル六甲山上駅

○コース：

約 18.5km (健脚向き)

六甲ケーブル六甲山上駅→神戸ゴルフ倶楽部→六甲ガーデンテラス→極楽茶屋跡→六甲山  
最高峰→水無山→船坂峠→大平山→大谷乗越→岩倉山→塩尾寺→宝塚駅 (解散)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23987/>

★☆☆・.....

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!

-----  
【神鉄ハイキング】第4回駅長ハイク

「しあわせの村と

ひよどりごえ森林公園散策コース」

-----  
西鈴蘭台駅をスタートし、しあわせの村やひよどりごえ森林公園を巡ります。

○日時:

2019年10月5日(土)

集合時間 10:00

○集合場所:

神戸電鉄 西鈴蘭台駅

○コース:

約10km (一般向き)

神戸電鉄 西鈴蘭台駅→しあわせの村→ひよどりごえ森林公園→神戸電鉄 丸山駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27737/>

-----  
第 30 回こうべ福祉・健康フェア

～こころも体もさわやかに！～  
-----

約 15,000 人の市民が集う神戸市内最大の福祉と健康のイベント「第 30 回こうべ福祉・健康フェア」が開催されます。

○日時：

2019 年 10 月 6 日（日）

10：00～16：00

○会場：

しあわせの村（神戸市北区しあわせの村）

○内容：

【お身体チェック】

血管年齢測定、胸部 X 線健診、体組成測定、体力測定、オーラルフレイルチェック など

【お仕事体験コーナー】※お子様対象

薬剤師さん・歯医者さんになろう！

【あそびの世界】※一部有料、雨天中止

ニュースポーツ体験、ゲームと遊びコーナー、しあわせの村社会人ボランティア「みつばち」によるお楽しみ企画

【講演&体験】

「100 歳になっても歩くことができる自分を目指して 身体が心が嬉しくなるノルディックウォーク」

など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27756/>

-----  
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

【ヒデさんの関西ぶらり散歩～第 5 回「姫路城十景」と「高取城と城下町土佐・壺阪寺」をぶらりと散歩～】

○日時：

2019 年 10 月 7 日（月）

11：00～（12：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28375/>

【徹底討論！！魚原 大と健康を語る「ダイエットのマル秘裏話」～セミナーと交流会～】

○日時：

2019 年 10 月 9 日（水）

18：30～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28383/>

---

【阪急ハイキング ウィークデーシリーズ】

秋の気配を感じて～万博記念公園から

アサヒビール吹田工場コース

---

澄んだ空と公園の自然を楽しみつつ、アサヒビール吹田工場をめざします。

○日時：

2019 年 10 月 9 日（水）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

茨木市中央公園

○コース：

約 13 km（一般向き、街歩き）

茨木市中央公園→JR 茨木駅前→万博記念公園→紫金山公園→吉志部神社→アサヒビール  
吹田工場（ゴール・工場見学あり、試飲なし）…阪急 吹田駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27885/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第 23 回マップ片手にフリーハイキング

「広渡廃寺跡歴史公園コース」

-----  
粟生駅からスタートし、広渡廃寺跡歴史公園や大池総合公園などを巡るコースです。

○日時：

2019 年 10 月 10 日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 粟生駅

○コース：

約 7 km（一般向き）

神戸電鉄 粟生駅→おの桜づつみ→広渡廃寺跡歴史公園→大池総合公園→好古館（有料）→  
神戸電鉄 小野駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27739/>

★★★・.....

Well TOKK vol.15

2019 Autumn 発行！！

.....★★★

『健康になろう。Wellness is Happiness!!』をコンセプトに、季刊誌として発行しています健康情報誌「Well TOKK」の最新号が発行されました！

阪急電鉄各駅や阪神電鉄主要駅などで無料配布していますので、ぜひお手に取ってご覧ください。

Well TOKK vol.15 2019 Autumn

○健康おでかけ特集

『近代建築をあるく』

○魅力発見 ときめきさんぽ

『大阪・キタの近代建築をあるく』

○きらり沿線 life

『心ほぐれるリラックスタイム』

○Wellness 講座

『健康を支える筋肉』

『簡単体操で筋肉を鍛えよう！』

○アスリートに学ぶ

【神戸製鋼コベルコスティーラーズ】井関 信介 選手

○ちょこっとチャレンジ！

『釣り 編』

○旬の食材・レシピをご紹介『旬を食べる』

【シイタケ】

○美・健康 BODY メイク

『お尻を引き締めよう！』★解説付き動画公開中！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/18767/>

その他、ハイキング・イベント情報など、旬な情報満載です！！

---

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)

□-----□