

件名：阪急ハイキング ホリデーシリーズ！／健康づくり通信 2019.10.17

阪急阪神 健康づくり通信

2019.10.17

皆様、こんにちは！

来週火曜日、10月22日は新天皇の「即位礼正殿の儀が行われる日」として、祝日となっています。

多くの外国の元首や祝賀使節が参列され、祝宴が行われるなど、特別な祝日を楽しみにしたいですね。

それでは今回は、塩尾寺からゆずり葉台コースを歩くクリーンハイキングをご紹介します。

★★★・…………—

【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

第37回東六甲山系クリーンハイキング

塩尾寺からゆずり葉台コース

……………★★★

今年で第37回を迎える東六甲山系クリーンハイキング！塩尾寺から本格的な山道に入り、岩倉山を経てゆずり葉緑地でゴミを回収します。

○日時：

2019年10月20日（日）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

湯本台広場

○コース：

約8km（一般向き、山歩き）

湯本台広場→塩尾寺（えんぺいじ）→東六甲縦走路→岩倉山→ゆずり葉台→阪急 逆瀬川駅
（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27893/>

★☆☆・……………

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！

【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/>

【済生会兵庫県病院】
100周年記念イベント「健康フェア」

100周年を記念するイベントとして、「健康」をテーマとしたお祭りが開催されます。

○日時：

2019年10月20日（日）

10：00～14：30

○会場：

済生会兵庫県病院

○内容：

- ・健康講座「認知症について知っておきたいこと」
 - ・オペ室見学ツアー
 - ・体験エリア
 - ・屋台エリア
- など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27228/>

西宮市民

健康フェア

「のぼそう！みんなの健康寿命」をテーマに、各種健康相談や生活習慣病予防など、健康に関する様々なイベントが用意されています。

○日時：

2019年10月20日（日）

10：00～15：00（入場は14：30まで）

○会場：

西宮市北口保健福祉センター（アクタ西宮 西館5階）

○内容：

- ・医師による健康相談
- ・「骨粗しょう症」の講座
- ・口から始まる健康づくり

- ・お薬・健康なんでも相談
 - ・女性なんでも相談
 - ・マタニティマーク、がん検診の啓発
 - ・栄養チェック（食事から健康）
- など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28197/>

【のせでん里山ハイキング】

日本一の里山をのんびり満喫
北摂里山街道から黒川公民館・
黒川ダリヤ園コース

妙見口駅を出発して花折街道、北摂里山街道を辿って黒川公民館へ。

○日時：

2019年10月22日（火・祝）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

能勢電鉄 妙見口駅前

○コース：

約7km（家族向き、街歩き、ややアップダウンあり）

能勢電鉄 妙見口駅前→北摂里山街道→黒川公民館→知明湖キャンプ場→黒川ダリヤ園→
妙見の森ケーブル黒川駅→妙見口駅（12：30～13：00頃ゴール予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28715/>

【神鉄ハイキング】

第25回マップ片手にフリーハイキング
「烏原貯水池周回コース」

鈴蘭台駅からスタートし、石井ダムや烏原貯水池を巡るコースです。

○日時：

2019年10月24日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 鈴蘭台駅

○コース：

約12km（一般向き）

神戸電鉄 鈴蘭台駅→石井ダム→烏原貯水池（周回）→神戸電鉄 鈴蘭台駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27745/>

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 part3 呼吸から始めよう！～座りながら学ぶ はじめてのヨガ体験～】

○日時：

2019年10月20日（日）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28699/>

【好日山荘登山学校校長 加藤智二の山と自然を学ぶセミナー「第 15 回 自然のテーマパーク カルスト地形が面白い」】

○日時：

2019 年 10 月 20 日（日）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28701/>

【サイクルベースあさひがご案内！ゆったり楽しむ電動自転車でぶらり散歩】

○日時：

2019 年 10 月 20 日（日）

15：30～（17：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28709/>

【ウイークエンド美活！～アロマの香りとヨガの健康法で心と体のリラックスタイム～】

○対象：

女性限定

○日時：

2019 年 10 月 25 日（金）

19：00～（20：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28713/>

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)

□-----□