

件名：第4回 KOBE8 マスターズウォーク！／健康づくり通信 2019.10.24

阪急阪神 健康づくり通信

2019.10.24

皆様、こんにちは！

10月も下旬になりましたね。

今月は雨の日が多かったですが、紅葉が楽しみな11月は、秋らしいさわやかな天気の日が続くといいですね。

それでは今回は、「第4回『KOBE8（エイト）マスターズウォーク』～いつもの駅から出発！神戸を楽しむふれあいウォーキング～」をご紹介します。

★☆☆・…………—

【KOBE8 マスターズウォーク】第4回

秋の訪れを日本酒で乾杯！

六甲アイランドでハロウィンウォーク

……………★☆☆

東遊園地をスタートし、沢の鶴資料館やこうべ甲南武庫の郷、六甲大橋などを巡ります。

○日時：

2019年10月27日（日）

受付時間 10：00～10：30

○受付場所：

東遊園地

○コース：

約12km

阪神 神戸三宮駅…東遊園地→みなとのもり公園→神戸臨港線→敏馬神社→沢の鶴資料館→旧西国浜街道→こうべ甲南武庫の郷→乙女塚公園→神戸酒心館→白鶴酒造資料館→六甲大橋→リバーモール【ゴール15：00まで】…六甲ライナー アイランドセンター駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24190/>

★★★・.....

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！

【みんなで歩こう！ヘルシーウォーキング】

秋の公園めぐりでリラックス♪

千里丘陵のんびり歩き

秋の公園歩き、今回は深い緑に包まれた緑地公園からスタートです。

○日時：

2019年10月26日（土）

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

服部緑地 東中央広場

○コース：

約10km（一般向き、街歩き）

服部緑地 東中央広場→桃山台スポーツグラウンド→桃山公園→佐竹公園→千里緑地→高町池→阪急 山田駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27895/>

【神鉄ハイキング】健康チェック、

ウォーキング教室とフリーハイキング

「こうべ健康ウォーク 秋の有馬温泉

散策コース」(北区役所・北神急行共催)

五本松公園でウォーキング教室を行い、ゴールの有馬温泉駅を目指すコースです。

○日時：

2019年10月26日(土)

集合時間 9:30~10:00

○集合場所：

五本松公園

○コース：

約5km(一般向き)

神戸電鉄 岡場駅→五本松公園(ウォーキング教室後、出発)→太陽と緑の道→有馬地域福祉センター→神戸電鉄 有馬温泉駅

※有馬地域福祉センター付近にて炊き出しが行われる予定です。

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27747/>

【鳴尾浜臨海公園】

芝生でノルディックウォーキング

美しい歩き方を身につけたい方、フォームチェックしてほしい方、リハビリ・介護予防にも!

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年10月26日(土)

14:30~16:00

○集合場所：

鳴尾浜臨海公園南地区 リゾ鳴尾浜1階グリーンプラザ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28365/>

【箕面市立病院】市民医療講座

「心臓の病気と生活習慣

～毎日の生活でできること～」

心臓の病気について知っていただき、毎日の生活で心がけるポイントや簡単にできる運動についてわかりやすくお話しします。

○日時：

2019年10月26日（土）

15：00～16：30

○会場：

箕面市立病院 いろはホール（リハビリテーション棟 4階）

○内容：

「高齢者の心臓の病気～日常生活で心がけていただきたいこと～」

「やってみよう！家庭でもできる運動」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28646/>

高槻市民ハイキング

富田～郡家～三島江コース

JR 摂津富田駅 北側広場をスタートし、富田や郡家、三島江を巡るコースです。

○対象：

高槻市内在住または通勤・通学の方

○日時：

2019年10月27日（日）

集合時間 9：00（15：30 解散予定）

○集合場所：

JR 摂津富田駅 北側広場

○コース：

約 12km（一般向き）

JR 摂津富田駅 北側広場（集合）→富田→郡家→三島江→市営バス停「三島江」（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28361/>

こうべ森の文化祭

2019

自然への興味や理解を深める自然観察ツアー、森の恵みを活用した工作・ネイチャーゲームなど、子どもも大人も森の楽しみを味わえるプログラムをご用意！

○日時：

2019年10月27日（日）

10：00～15：00

○会場：

北区再度公園 「森の遊び場」周辺（ログハウス前）

○内容：

- ・炭焼き窯の窯開け見学
 - ・「森の小学校&森のようちえん」プログラム体験
 - ・木工工作体験（ペンダントづくり）、落葉のラミネート、木工作品販売、森のハーブティ一試飲、アルプホルンを吹こう
 - ・ロープで木登り、ツリーイング！
- など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28564/>

【のせでん平日ハイキング】

秋のシルエットを身にまとう

箕面森町・止々呂美・旧余野街道コース

妙見口駅から東ときわ台、箕面森町経由で下止々呂美へ下ります。

○日時：

2019年10月30日（水）

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12km（一般向き、街歩き・山歩き）

能勢電鉄 妙見口駅前→箕面森町→中止々呂美→スノーピーク箕面自然館→旧余野街道→
吉田橋→九頭大明神→イズミヤ多田店（13：30～14：30 ゴール）…能勢電鉄 多田駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28719/>

【神鉄ハイキング】

第26回マップ片手にフリーハイキング

「北神戸まちあるきコース」

道場南口駅からスタートし、掖谷公園や北神第2地点古墳を巡るコースです。

○日時：

2019年10月31日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 道場南口駅

○コース：

約 4 km（一般向き）

神戸電鉄 道場南口駅→掖谷公園→北神第 2 地点古墳→神戸電鉄 神鉄道場駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27749/>

【神鉄ハイキング】～えい！えい！農～

第 3 回思い出づくりハイキング

「秋の味覚を楽しむ木津の柿狩りコース」

（JA 兵庫六甲共催）

押部谷駅をスタートし、木津柿園で柿狩り体験ができるコースです。

※木津柿園で「柿狩り」を希望される方は、事前申込が必要です。

○日時：

2019 年 11 月 2 日（土）

集合時間 10：00

○集合場所：

神戸電鉄 押部谷駅

○コース：

約 7 km（家族向き）

神戸電鉄 押部谷駅→明石川沿い→木幡駅前→木津柿園→神戸電鉄 木津駅

○柿狩り申込締切：

2019 年 10 月 25 日（金）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28598/>

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)

□-----□