

件名：朝日・おおさか南北ウォーク！／健康づくり通信 2019.11.6

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.11.6

---

皆様、こんにちは！

秋も深まり、肌寒い日が多くなってきましたね。

秋は柿や栗、さつまいもなど旬の食材がたくさんあります。

秋の味覚を存分に楽しんで、季節を感じるのもいいかもしれませんね。

それでは今回は、吹田市・茨木市の自然を楽しむハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

【朝日・おおさか南北ウォーク】

色づく紅葉と小さい秋を求めて

茨木・彩都の自然と歴史をめぐるコース

……………★☆☆

万博記念公園を少し外れると、そこは緑あふれる閑静な住宅街。ゴルフ場横のハイキングコースを抜け、茨木市・郡山へ。

○日時：

2019年11月9日（土）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

大阪モノレール 公園東口駅前

○コース：

約10km（街歩き）

大阪モノレール 公園東口駅前→松沢池→郡神社→西国街道→新屋坐天照御魂神社→勝尾寺川→彩都西公園（13：00～14：00 ゴール）…お帰りは徒歩で大阪モノレール 彩都西駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29078/>

★★★・.....

---

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！

-----  
神戸医療産業都市

一般公開

-----  
「神戸医療産業都市」ってどんなところ？普段は見られない科学と医療の最先端現場を大公開！

○日時：

2019年11月9日（土）

10：00～16：30（入場 16：15 まで）

○会場：

ポートライナー 医療センター駅、京コンピュータ前駅 周辺各施設

○内容：

- ・ 講演会「医療の最前線、神戸で働く～神戸医療産業都市で働く魅力～」
- ・ 医療機器体験ブース
- ・ ミートかもめん
- ・ メディカルツアー
- ・ 健康チェック
- ・ 薬剤師体験

など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28153/>

-----  
【阪神 平日ウォーク】第4回

万葉の古跡 時を超えて灘の名所を訪ねる  
-----

西灘公園をスタートし、兵庫県護国神社や王子公園、横尾忠則現代美術館などを巡ります。

○日時：

2019年11月13日(水)

受付時間 10:00~10:30

○受付場所：

西灘公園

○コース：

約10km

阪神 大石駅…西灘公園→兵庫県護国神社→灘丸山公園→箕岡公園→王子公園→神戸文学館→横尾忠則現代美術館→王子南公園→人と未来防災センター→兵庫県立美術館→敏馬神社→阪神 西灘駅【ゴール 15:00 まで】

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24207/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第28回マップ片手にフリーハイキング

「粟生線沿線散策コース」(西区役所共催)  
-----

木津駅からスタートし、顕宗仁賢神社や天一神社、日吉神社などを巡るコースです。

○日時：

2019年11月14日(木)

集合時間 9:00~10:00

○集合場所：

神戸電鉄 木津駅

○コース：

約 10 km（一般向き）

神戸電鉄 木津駅→こうべ環境未来館→顕宗仁賢神社→天一神社→日吉神社→神戸電鉄 押部谷駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28608/>

-----  
【済生会兵庫県病院】第 43 回健康講座

『人工関節置換術について

～最新のナビゲーション手術～』

-----  
済生会兵庫県病院では、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 11 月 15 日（金）

14：00～15：00

○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/28874/>

-----  
【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

みんなの山をきれいに…

第 41 回宝塚自然休養林クリーンハイキング

中山寺 奥之院・米谷高原コース

-----  
全行程約 2 時間（休憩時間のぞく）のお手頃ハイキングです。みんなの山を美しくしましょう！

○日時：

2019年11月16日(土)

集合時間 10:00~10:30

○集合場所:

宝塚自然休養林・シンボル広場

○コース:

約8km(一般向き、山歩き)

宝塚自然休養林・シンボル広場→夫婦岩園地→中山寺・奥之院→やすらぎ広場→御殿山住宅街→宝塚動物霊園→清荒神駐車場→清荒神参道→阪急 清荒神駅(ゴール)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28828/>

-----  
【ATCエイジレスセンター】エイジレス博

～年齢を忘れて笑顔の日々を～  
-----

健康や介護に関する講演会のほか、ワークショップ、自分の健康を測る健康測定など、楽しく参加いただけるイベントです。

※講演会は事前申込が必要です。

○日時:

2019年11月16日(土)

11:00~17:00

○会場:

ATCエイジレスセンター

○内容:

【講演会】

「ピンからキリ。老人ホームを決める前に受けるセミナー」

「強い骨でいつまでもハツラツと～「骨の仕組み」と「健康な骨づくりのポイント」～」

「健康寿命は延ばせる!～元気な100歳になるための4つの習慣～」

【健康測定】

- ・血管年齢測定
- ・脳年齢測定
- ・体組成測定

【展示コーナー】

など

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29106/>

-----  
【あましん・阪神沿線 そぞろあるき】

第7回 深まる秋 西宮横断！！

～歴史と文化を感じながら～

-----  
月見里公園をスタートし、西宮中央運動公園や廣田神社、西宮震災記念碑公園などを巡ります。

○日時：

2019年11月17日（日）

受付時間 9：30～10：00

○受付場所：

月見里公園

○コース：

約11km

阪神 甲子園駅…月見里公園→甲子園浜海浜公園→津門中央公園→西宮中央運動公園→廣田神社→ニテコ池→西宮震災記念碑公園→西田公園→夙川沿い→阪神 香櫨園駅【ゴール15：00まで】

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24183/>

-----  
**【箕面市立病院】 市民医療講座**

「箕面がん医療フォーラム」  
-----

講座やミニセミナーを開催！がんに関するさまざまなことを聴いて、体験して、学んでみませんか。

○日時：

2019年11月17日（日）

10：00～16：00

○会場：

箕面市立病院 リハビリテーション棟4階

○内容：

**【“がん”がわかる講座】**

「大腸がんの最新外科手術」

「薬剤師がする『抗がん剤』のはなし」

「がん治療を支える口腔ケア・歯科治療」

など

**【知って得するミニセミナー】**

「がん治療中の食事の工夫～おいしく・楽しく食べるために～」

「医療者と市民によるがん医療を支えるまちづくり」

「がんとリハビリ ～リハビリはどんなことするの～」

など

**【お役立ち体験・相談ブース】**

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28854/>

-----  
**【阪急ハイキング ウイークデーシリーズ】**

水辺の紅葉を見に行こう

布引から再度公園・大師道コース

-----  
生田神社から街中を緩やかに上り、新神戸駅へ。

○日時：

2019年11月20日（水）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

生田神社

○コース：

約11km（一般向き、山歩き）

生田神社→新神戸→布引の滝→布引貯水池→市ヶ原→再度東谷→蛇ヶ谷→再度公園→狸々池→大師道→諏訪神社→阪急 神戸三宮駅（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28831/>

-----  
【兵庫医科大学病院】市民健康講座

『最新の乳がん治療』

-----  
兵庫医科大学病院では、医療を通じて深い信頼関係を築き、患者サービスの向上を図ることを目的として、市民健康講座が開催されています。

○日時：

2019年11月20日（水）

15：00～16：30（14：30開場）

○会場：

兵庫医科大学 10号館3階 第3会議室

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29100/>



---

【神鉄ハイキング】

第 29 回マップ片手にフリーハイキング  
「有馬温泉散策コース」(北神急行共催)

---

有馬温泉駅からスタートし、鼓ヶ滝公園や瑞宝寺公園など有馬温泉周辺を散策するコースです。

○日時：

2019 年 11 月 21 日 (木)

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 有馬温泉駅

○コース：

約 5 km (一般向き)

神戸電鉄 有馬温泉駅→鼓ヶ滝公園→瑞宝寺公園→神戸電鉄 有馬温泉駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28610/>

---

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)

□-----□