

件名：第5回 KOBE8 マスターズウォーク！／健康づくり通信 2019.11.20

---

阪急阪神 健康づくり通信

2019.11.20

---

こんにちは！

11月26日は「いい風呂の日」です。

皆様は、お風呂でゆっくり湯船に浸かれていますか？

毎日忙しく、シャワーで済ませてしまうこともあるかもしれませんが、ますます寒くなるこの時期、リラックスできるお風呂時間でしっかり疲れをとってくださいね。

それでは今回は、日々進化する街 神戸の三宮から南京町を歩くウォーキングイベントをご紹介します。

★☆☆・…………—

【KOBE8 マスターズウォーク】

第5回 阪急・市交担当

「秋風とともに～

日々進化する街・三宮から南京町コース」

……………★☆☆

王子公園を出発し、再開発が進む三宮から南京町や市内の公園を通り、神戸の街を横断します。

○日時：

2019年11月24日（日）

受付時間 10：00～10：30

○集合場所：

王子公園

○コース：

約 12 km (一般向き、街歩き)

王子公園→生田川公園→三宮界限→東遊園地→南京町→大倉山公園→荒田公園→七宮神社  
→神戸市営地下鉄・中央市場前駅 (ゴール)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28840/>

★☆☆・.....—

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!

-----  
【OSAKA シティウオーク 2019】

第2回「水都大阪 探求ウオーク」

-----  
大阪の魅力を再発見する「OSAKA シティウオーク 2019」が今年も開催されます。

○日時:

2019年11月23日(土・祝)

【受付】8:30~

【出発式】9:30~ (ロングコースから順次出発)

○集合場所:

花博記念公園鶴見緑地(中央広場)

○コース(予定)

【ロングコース(約13km)】

花博記念公園→信愛女学院→城北川遊歩道→城北公園→淀川河川敷→蕪村生誕の地(碑)→  
大川沿い→野江水神社→蒲生公園(ゴール)

【ショートコース(約7km)】

花博記念公園→信愛女学院→城北川遊歩道→野江水神社→蒲生公園(ゴール)

【エンジョイコース「ノルディックウォーク体験」】

スタート：花博記念公園内園路（約4km）

- ・講習・実技 10：15頃～12：30頃
- ・ゲスト：吹田徳洲会病院地域医療科 部長 辻 文生 氏
- ・司会進行：豊島 美雪 氏

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28143/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第4回でんスポハイキング

「もりもりおもちゃ箱フェスタ見物コース」

（北神戸田園スポーツ公園共催）

-----  
岡場駅をスタートし、鹿の子台を通り北神戸田園スポーツ公園を目指すコースです。

○日時：

2019年11月23日（土・祝）

集合時間 10：00

○集合場所：

神戸電鉄 岡場駅

○コース：

約5km（一般向き）

神戸電鉄 岡場駅→鹿の子台→北神戸田園スポーツ公園（解散）→神戸電鉄 二郎駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28612/>

-----  
【市立伊丹病院】第112回市民公開講座

『第18回 眼科・皮膚科・歯科口腔外科

健康教室』

市立伊丹病院にて、市民公開講座が開催されます。

○日時：

2019年11月23日（土・祝）

13：00～15：30（受付開始 12：30）

○会場：

東リ いたみホール 6階中ホール

○内容：

「白内障のはなし」

「紫外線と目のはなし」

「臨床工学技士の歩み」

「下肢静脈瘤のはなし」

「口腔がんの正しい知識」

「睡眠時無呼吸症候群治療のための歯科装置」

「健口づくり～歯磨きマイスターになろう～」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29438/>

-----  
【鳴尾浜臨海公園】

芝生 de 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11月23日（土・祝）

14：35～16：05

○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/28371/>

-----  
高槻市民ハイキング  
茨木車作～竜王山登山コース  
-----

高槻市営バス停「関西大学」をスタートし、茨木車作や竜王山を巡るコースです。

○対象：  
高槻市内在住または通勤・通学の方

○日時：  
2019年11月24日（日）  
集合時間 9：30（15：30 解散予定）

○集合場所：  
高槻市営バス停「関西大学」

○コース：  
約11km（健脚向き）  
高槻市営バス停「関西大学」→茨木車作→竜王山登山コース→高槻市営バス停「塚脇」（解散）

○詳しくはこちら  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28363/>

-----  
【のせでん平日ハイキング】  
猪名川町最高峰からの展望を満喫する  
柏原口から大野山・展望の岩めぐりコース  
-----

今年は新コース！山王大権現神社からアプローチします。  
※事前申込が必要です。

○日時：  
2019年11月27日（水）

集合時間 9:30~10:00

○集合場所:

能勢電鉄 日生中央駅前

○コース:

約9km (一般向き、山歩き、急なアップダウンあり)

能勢電鉄 日生中央駅前…阪急バス乗車…大島小学校前バス停 (スタート) →柏原口→山王  
大権現神社→大野山山頂→岩めぐり→柏原の棚田→柏原公民館 (14:00~15:00 頃ゴール  
予定)

お帰りは柏原中バス停から阪急バスで日生中央駅へ (往復とも増便予定)

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29088/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第30回マップ片手にフリーハイキング

「三木平井山秀吉本陣跡コース」

-----  
三木上の丸駅からスタートし、湯の山街道や秀吉本陣跡などを巡るコースです。

○日時:

2019年11月28日 (木)

集合時間 10:00~11:00

○集合場所:

神戸電鉄 三木上の丸駅

○コース:

約6km (一般向き)

神戸電鉄 三木上の丸駅→湯の山街道→竹中半兵衛の墓→秀吉本陣跡→神戸電鉄 恵比須駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28614/>

-----  
【鳴尾浜臨海公園】鳴尾地域発信！

「スポーツで健康フェスティバル」  
-----

運動習慣をつけてロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防につなげる、講話と実践を組み合わせた講演会などが行われます。

※陸上教室は事前申込が必要です。

○日時：

2019年11月30日（土）

9：30～15：00

○会場：

鳴尾浜臨海公園南地区 芝生広場・リゾ鳴尾浜

○内容：

- ・講演会「暮らしに運動習慣を取り入れよう！～運動を続けるためのコツについて～」
- ・「北京オリンピック女子マラソン代表の中村友梨香さんから学ぶ陸上教室」
- ・初めてのワンコインレッスン（ジャイロキネシス、ズンバ、太極拳など）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29442/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第5回みつきいハイキング

「別所ゆめ街道散策コース」（三木市共催）  
-----

大村駅をスタートし、別所ふるさと交流館や別所ゆめ街道の里など、別所ゆめ街道を散策するコースです。

○日時：

2019年11月30日（土）

集合時間 10：00

○集合場所：

神戸電鉄 大村駅

○コース：

約 10 km（一般向き）

神戸電鉄 大村駅→別所ゆめ街道（別所ふるさと交流館～別所ゆめ街道の里～三木鉄道記念公園）→神戸電鉄 三木駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28619/>

-----  
**【宝塚学検定セミナー】宝塚まち歩き**  
「古刹と雲雀丘界限をめぐる」

-----  
満願寺や高碕記念館など宝塚の文化財をめぐる。  
※事前申込が必要です。

○日時：

2019 年 11 月 30 日（土）

10：00～12：30 頃（受付開始 9：30）

○集合場所：

満願寺山門前

○コース：

満願寺→万年坂の地蔵石仏→切畑群集墳 1 号墳→菩提寺→正司邸・高碕記念館・旧安田邸  
→シュロ並木道

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/28929/>

-----  
**【箕面市立病院】市民医療講座**  
「乳がんはどう向き合うか  
～生活習慣・検診・治療について～」

早期発見に欠かせない乳がん検診や、乳がんにならないための生活習慣、治療方法などについて学んでいただけます。

○日時：

2019年11月30日（土）

14：00～15：00

○会場：

箕面市立病院 リハビリテーション棟4階 いろはホール

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29201/>

-----  
【あましん・阪神沿線 そぞろあるき】

第8回 初冬の候

並木を縫って海辺の緑道散策

-----  
本庄中央公園をスタートし、旧本庄村役場跡や中央緑道、白鹿記念酒造博物館などを巡ります。

○日時：

2019年12月1日（日）

受付時間 9：30～10：00

○受付場所：

本庄中央公園

○コース：

約10km

阪神 青木駅…本庄中央公園→旧本庄村役場跡→震災慰霊碑→芦屋公園→西浜公園→中央緑道→東浜公園→御前浜公園→市立郷土資料館→白鹿記念酒造博物館→久保公園（交通公園）→阪神 西宮駅【ゴール 15：00 まで】

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/24185/>

-----  
認知症の方に寄り添う社会を作ろう

in イオンモール伊丹  
-----

認知症 VR 体験会や個別相談会・パネル展示が実施されます。

○日時：

2019年12月2日（月）

12：00～16：00

○会場：

イオンモール伊丹 1階 スカイコート

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29368/>

-----  
【兵庫医療大学】第2回学術講演会

「肺の健康を考える

～その息切れは歳のせいですか？～」  
-----

兵庫医療大学にて、学術講演会が開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019年12月3日（火）

17：00～18：30（開場 16：00～）

○会場：

兵庫医療大学 M-113 講義室（M棟）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29452/>

-----  
**【神鉄ハイキング】**

第 31 回マップ片手にフリーハイキング

「夢の森公園おの桜つつみ回廊コース」

-----  
粟生駅からスタートし、夢の森公園やおの桜つつみ回廊を巡るコースです。

○日時：

2019 年 12 月 5 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 9 km（一般向き）

神戸電鉄 粟生駅→夢の森公園→おの桜つつみ回廊→神戸電鉄 粟生駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29286/>

-----  
**【健康科学ビジネス推進機構】**

子どもウェルネスセミナー

-----  
次世代を担う子どもたちが健康で生き活きと発達していくために、私たちが今、何ができるのかを、皆さんと一緒に考えてみませんか。

※事前申込が必要です。

○日時：

2019 年 12 月 5 日（木）

15：00～17：00

○会場：

公益財団法人都市活力研究所

（大阪市北区大深町 3 番 1 号 グランフロント大阪 ナレッジキャピタルタワーC7 階）

○内容：

第1回「驚きと感動の体験が子どもの感性を育てる」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29102/>

-----  
SUMA×YOGA・アクアリウムヨガ

(須磨海浜水族園)

-----  
閉館後の須磨海浜水族園大水槽前で行うヨガ。非日常な空間、幻想的な空間の中、ココロもカラダもリフレッシュしましょう。

※事前申込が必要です。

○対象：

中学生以上

○日時：

2019年12月6日(金)

19:30~20:30(18:00開場受付・21:00閉館)

○会場：

須磨海浜水族園 大水槽前

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29446/>

---

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)

□-----□