件名:第7回 六甲ケーブルハイキング (2019年最終回)!/健康づくり通信 2019.12.3

阪急阪神 健康づくり通信

2019.12.3

皆様、こんにちは!

今年も残すところ1カ月を切りましたね。

仕事や用事で忙しくされる方も、忘年会やクリスマスなどの楽しい予定が詰まっている方 も、12 月を元気に過ごせるように、風邪やインフルエンザの予防をしっかり行ってくださ いね。

それでは今回は、2019年最後の開催となる「第7回 六甲ケーブルハイキング」をご紹介します。

★☆★・・・・・・・

第7回 六甲ケーブルハイキング (2019年最終回)

「青谷道から絶景の摩耶山掬星台コース」

歴史を感じる古道ハイク。青谷道から絶景の摩耶山掬星台を目指します。

○日時:

2019年12月7日(土)

※雨天の場合、12月22日(日)に順延

受付時間 9:30~10:15

○受付場所:

阪急 王子公園駅(東改札口北側すぐ)

○コース:

約 11.5km (健脚向き)

阪急 王子公園駅→青谷道→摩耶山史跡公園→摩耶山掬星台→アゴニー坂→杣谷峠→全山 縦走路→丁字ヶ辻→記念碑台→六甲ケーブル六甲山上駅(解散)

	編集部おすすめ! ベント情報のご紹介	Λ. Α	
開催予定の優	ーーーー・・・★☆ 建康に関するイベントや講座		!
【神鉄ハイキ	 f ング 】 ヽイク「石井ダムコース」		
鵯越駅をスタ	 マートし、石井ダムをめぐる	るコースです。	
○日時: 2019年12月 集合時間10			
○集合場所: 神戸電鉄 鵯			
○コース:約5km(一般神戸電鉄 鴨	役向き) 越駅→石井ダム→神戸電鉄	: 鈴蘭台駅	
○詳しくはこ https://healt	こちら hcare.hankyu-hanshin.co.jp	o/event/29288/	
【鳴尾浜臨海 芝生 de ヨカ			

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

○詳しくはこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/23991/

です。

○日時:

2019年12月7日(土)

 $14:35\sim16:05$

○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/28373/

【阪急ハイキング ウイークデーシリーズ】

凛とした山の空気にふれながら

小倉神社から天王山コース

丹波街道と西国街道の分岐点、調子八角の交差点を出発し西へ。秀吉が戦勝祈願をしたと伝 わる小倉神社を目指します。

○日時:

2019年12月11日(水) 集合時間10:00~10:30

○集合場所:

調子馬ノ池公園

○コース:

約7km (一般向き、山歩き)

調子馬ノ池公園→小倉神社→天王山→酒解神社→旗立松・展望台→宝寺<宝積寺>→離宮 八幡宮→阪急 大山崎駅 (ゴール)

○詳しくはこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29611/

【神鉄ハイキング】

第32回マップ片手にフリーハイキング

「六條八幡宮・山田の里散策コース」

(北神急行共催)

箕谷駅からスタートし、六條八幡宮や山田の里を散策するコースです。

○日時:

2019 年 12 月 12 日 (木) 集合時間 9:00~10:00

○集合場所:

神戸電鉄 箕谷駅

○コース:

約7㎞(一般向き)

神戸電鉄 箕谷駅→六條八幡宮(往復)

○詳しくはこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29290/

【みんなで行こう!《北おおさか信用金庫》

スマイルウオーク(5)】

京都東山 ハイキングと街並みを楽しむ

清水山から京都のまち散策コース

八坂神社から円山公園を抜けて東山へ上ります。山頂公園の展望台からは京の街を一望できます。

○日時:

2019年12月14日(土)

集合時間 10:00~10:30

○集合場所:

八坂神社〔絵馬堂前〕

()コース:

約13km (一般向き、街歩き・山歩き)

八坂神社(絵馬堂前)→将軍塚→東山山頂公園→清水山→国道 1 号線→剣神社→新熊野神社→三十三間堂→渉成園→市比賣神社→六波羅蜜寺→八坂の塔→ねねの道→阪急 京都河原町駅(ゴール)

○詳しくはこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29613/

【健康科学ビジネス推進機構】

子どもウェルネスセミナー 第2回

「スマホ世代の子どもとあそび」

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、皆さんで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16日(月)

 $15:00\sim17:00$

○会場:

公益財団法人都市活力研究所

(グランフロント大阪 ナレッジキャピタルタワーC7階)

○詳しくはこちら

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

【のせでん平日ハイキング】

冬の訪れを感じながら能勢の山歩き

出野から真如寺・倉垣天満宮コース

黒川公民館から里道を辿って企業の森・桜の森の山道を上り、出野三角点を越えて「ありな しの道 | を下ると野間の大ケヤキが目の前に!

○日時:

2019 年 12 月 17 日 (火) 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)

能勢電鉄 妙見口駅前→出野三角点→野間の大ケヤキ→真如寺→妙見奥ノ院→掘越峠→能勢町歴史資料室→倉垣天満宮(13:30~14:30 頃ゴール予定)…お帰りは最寄りの歌垣山登山口停留所から阪急バスで妙見口駅へ【バス運賃大人:560円】 ※能勢町歴史資料室には立ち寄りません。

○詳しくはこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29816/

【神鉄ハイキング】

第33回マップ片手にフリーハイキング

「有馬富士公園散策あそびの王国コース」

三田駅からスタートし、有馬富士公園あそびの王国を散策するコースです。

○日時:

2019年12月19日(木)

集合時間 10:00~11:00

○集合場所:

神戸電鉄 三田駅

○コース:

約8km (一般向き)

神戸電鉄 三田駅→三輪明神窯史跡園→有馬富士公園あそびの王国→神戸電鉄 南ウッディ タウン駅

○詳しくはこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29292/

【大阪市北区】北区ぶらぶら 2019

第8回「蔵屋敷跡探訪パート2

~中之島ウエストサイド物語~」

ガイドボランティア「ヤジ馬ヤジ北」さんの案内で一緒に歩いてみませんか。 ※事前申込が必要です。

○対象:

大阪市内在住・在勤の方

○日時:

2019年12月20日(金)

10:00~12:00 (集合時間 9:50)

○集合場所:

JR 北新地駅 東改札口付近

○コース:

浄祐寺→安芸広島藩蔵屋敷跡→筑後久留米藩蔵屋敷跡→薩摩藩蔵屋敷跡の碑→石見津和野藩蔵屋敷跡の碑→中之島フェスティバルタワー13 階展望スペース (解散)

○申込締切:

2019年12月9日(月)

○詳しくはこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/27056/

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

【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 17 回 おもしろい山のお名前・地名の由来」】

○日時:

2019年12月8日(日)

2019年12月9日(月)

各日とも

11:00~ (12:30 終了予定)

○詳しくはこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29389/ https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29393/

【好日山荘「山の学校」加藤校長がご案内! 山を楽しむ】

○日時:

2019年12月14日(土)

11:00~ (12:30 終了予定)

○詳しくはこちら

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29395/

【好日山荘「山の学校」加藤校長がご案内! 山から学ぶ】

○日時:

2019年12月15日(日)

13:30~ (15:00	終了予定)				
○詳しくはこちら						

https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29399/

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/