

件名：堺 あ・し・た健康フェスタ！／健康づくり通信 2019.12.19

阪急阪神 健康づくり通信

2019.12.19

皆様、こんにちは！

クリスマスも近づき、街中のイルミネーションが映える季節になってきましたね。

今号では、年末に開催されるイベントからお正月に開催の「初日の出ハイキング」まで掲載していますので、ぜひチェックしてご参加ください♪

それでは今回は、堺市で開催される、楽しく健康について考えるイベントをご紹介します。

★☆☆・…………—

【堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクト】

堺 あ・し・た健康フェスタ

—…………・★☆☆

堺市が推進する「あ・し・た」プロジェクトは、元気で健康に暮らすために大切な「あるく」「しゃべる」「たべる」から名付けられています。

12月23日には、宝塚歌劇団OGの大真みらんさんによるストレッチ&ダンス教室や健康測定、セミナーなど、健康情報満載のイベントが開催されます。

当日ご来場の先着800名様に、セサミンのプレゼントも！

○日時：

2019年12月23日（月）

10：00～16：00

※受付開始 9:20、最終受付 14:30

○会場：

国際障害者交流センター ビッグ・アイ

○内容：

- ・宝塚歌劇団 OG 大真みらんストレッチ&ダンス
 - ・「歩行姿勢セミナー」
 - ・「介護予防健康講座～高齢期も健康で過ごすために～」
 - ・歩行姿勢計測
 - ・骨密度・握力・認知機能計測
 - ・立位姿勢測定
- など

○参加費：

全て無料

※事前申込の方が優先となります。

○詳しくはこちら

<https://sakai-ashita.hankyu-hanshin.co.jp/yoyaku/>

★★★・…………—

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！

【のせでんチャレンジハイキング】

2019年歩き納めのロングウォーク！

大部峠・ふるさと館・猪名川歴史街道コース

日生中央駅前をスタートして、内馬場から地道の続く旧丹州街道の大部峠を越えて阿古谷へ。今も残る貴重な寒天干しは必見です。

○日時：

2019年12月21日（土）

集合時間 9：00～9：30

○集合場所：

能勢電鉄 日生中央駅前

○コース：

約 22 km（中級向き）

能勢電鉄 日生中央駅前→大部峠→八坂神社→槻並大橋→ふるさと館→猪名川歴史街道→道の駅いながわ→猪名川町総合公園→能勢電鉄 日生中央駅（15：00～16：00 頃ゴール予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29827/>

【箕面市立病院】 市民医療講座

「脳卒中の後遺症～その症状と対応～」

脳卒中の後遺症について理解し、その症状と対応方法を一緒に学びませんか。

○日時：

2019年12月21日（土）

10：00～12：00

○会場：

箕面文化・交流センター 8階 大会議室

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29860/>

【ATC エイジレスセンター】 健康講座

「あなたの百年人生をスッキリ、
イキイキ過ごす」

些細なからだの不調には、ご自身で正しく対応し、スッキリイキイキ過ごすためのあなたの未病対策を見つけましょう！

○日時：

2019年12月21日（土）

14：00～15：00

○会場：

ATC エイジレスセンター

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29622/>

【神鉄ハイキング】

第 34 回 マップ片手にフリーハイキング

「三木ホースランドパーク散策コース」

三木駅からスタートし、三木ホースランドパークやみきっこランドを散策するコースです。

○日時：

2019 年 12 月 26 日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 三木駅

○コース：

約 8 km（一般向き）

神戸電鉄 三木駅→道の駅みき→三木ホースランドパーク→みきっこランド→神戸電鉄 恵比須駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29294/>

【阪急 初日の出ハイキング】

第 47 回 元旦 日の出ハイキング

中山寺 奥之院・清荒神コース

毎年恒例の元旦日の出ハイキングです。スタート時には縁起物の干支の根付も進呈します。

○日時：

2020年1月1日（水・祝）

集合時間 6：00～6：30

○集合場所：

中山寺・信徒会館前

○コース：

約7km（一般向き、山歩き）

中山寺・信徒会館前→夫婦岩園地【日の出ポイント】→中山寺・奥之院→米谷高原→御殿山
住宅街→宝塚動物霊園→清荒神駐車場（ゴール）…清荒神参道～阪急 清荒神駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29987/>

【神鉄ハイキング】第7回駅長ハイク
「雌岡山初日の出コース」

毎年恒例の雌岡山から初日の出を拝むコースです！

○日時：

2020年1月1日（水・祝）

集合時間 6：00

○集合場所：

神戸電鉄 緑が丘駅

○コース：

約6km（一般向き）

神戸電鉄 緑が丘駅→雌岡山（神出神社）（往復）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29850/>

【第1回のせでん新春ハイキング】

新企画！お正月は山歩きで能勢妙見山へ
大堂越から能勢妙見山・ふれあい広場コース

新春ハイキングとして、大堂越えコースで能勢妙見山へ初詣登山をします！

○日時：

2020年1月3日（金）

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5km（一般向き、急なアップダウンあり）

能勢電鉄 妙見口駅前→妙見の森ケーブル黒川駅→大堂越→能勢妙見山開運殿→妙見の森
ふれあい広場（12：00頃ゴール予定）…お帰りは、妙見の森ケーブルで下り徒歩で妙見口
駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30014/>

【阪急ハイキング新春特別企画】

阪急沿線西国七福神

福めぐり巡礼ウォーク

スタート受付時に大福帳（1冊300円）または集印用紙（無料）のどちらかを選んでいただき、宝塚線内の西国七福神を巡り、参拝印を受けます。

○日時：

2020年1月7日（火）

集合時間 8：45～9：30

○集合場所：

阪急 宝塚駅改札前

○コース：

徒歩コース 約 7.7 km (家族向き、街歩き)

阪急 宝塚駅→(徒歩)→清荒神〔清澄寺〕→(徒歩)→巡礼街道→(徒歩)→中山寺→(徒歩)→中山観音駅→(電車)→池田駅→(徒歩)→呉服神社→(徒歩)→池田駅→(電車)→箕面駅→(徒歩)→瀧安寺→(徒歩)→西江寺→(徒歩)→箕面駅→(電車)→蛍池駅→(徒歩)→圓満寺→(徒歩)→蛍池駅→(電車)→曾根駅→(徒歩)→萩の寺〔東光院〕→(徒歩)→曾根駅→(電車)→阪急 大阪梅田駅【ゴール】

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29989/>

【KIITO】 Gabarito KOBE

～神戸の街を巡って俳句を作る、
吟行句会イベント～

俳句を作るために観察して歩けば、ふだんの暮らしでは目にとまらなかった街の様々な表情が見えてくるかも！？

※事前申込が必要です。

○日時：

2020年1月12日(日)

13:00～19:00

○集合場所：

ポータライナー 市民広場駅 西口

○句会会場：

KIITO 3F 303

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29999/>

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)

□-----□