

件名：池田市民対象「まちかど健康計測」！／健康づくり通信 2020.1.9

阪急阪神 健康づくり通信

2020.1.9

皆様、こんにちは！

駅置きの健康情報誌「Well TOKK vol.16 2020 Winter」を、1月7日に発行いたしました♪

【美・健康 BODY メイク】では、「脚を鍛えるストレッチ」をテーマに、下半身のコンディションを整えるストレッチや脚の筋力を強化するストレッチを掲載しています。

Web 版には、宝塚 OG の百花沙里さんによる解説付き動画を掲載していますので、日々の運動にぜひ取り入れてみてくださいね。

▼美・健康 BODY メイク「脚を鍛えるストレッチ」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/18767/>

それでは今回は、池田市民の方を対象とした健康計測イベントをご紹介します。この機会に、ご自身の健康をチェックしてみませんか？

★☆☆・…………—

【池田市民対象】

まちかど健康計測

(池田市健康教育健康相談事業)

…………・★☆☆

「健康チェック」と「健康に関する相談会」を実施しますので、ぜひご参加ください！
※予約優先制。

○対象：

池田市にお住まいの方

○日時：

2020 年

1 月 14 日 (火)・21 日 (火)・29 日 (水)

2月5日（水）

各回とも

9：00～16：00

○会場：

【1月14日・21日】

池田市保健福祉総合センター

（池田市城南 3-1-40）

【1月29日、2月5日】

池田市立コミュニティセンター

（池田市栄本町 9-1）

○内容：

【健康チェックコーナー】

- ・ 血圧
- ・ 自律神経（疲労度）
- ・ 握力
- ・ 体組成
- ・ 骨密度
- ・ 認知機能（希望者のみ）

【健康相談コーナー】

保健師など、医療スタッフによる健康相談をお受けします。

○料金：

参加費無料

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30571/>

★☆☆・…………—

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！

【神鉄ハイキング】

第 35 回マップ片手にフリーハイキング

「有馬ます池と社寺めぐりコース」

(北神急行共催)

有馬温泉駅をスタートし、社寺や有馬ます池、鼓ヶ滝公園をめぐります。

○日時：

2020 年 1 月 11 日 (土)

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 3 km (家族向き)

神戸電鉄 有馬温泉駅→社寺めぐり→有馬ます池→鼓ヶ滝公園→神戸電鉄 有馬温泉駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29852/>

【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

なにわヒストリーウォーク

しずかに歴史の足跡をたどる

大阪市内の史跡を巡ります。歴史あふれる大阪の街をお楽しみください！

○日時：

2020 年 1 月 12 日 (日)

集合時間 9：30～10：00

○集合場所：

阪急電鉄本社前

○コース：

約 13 km（一般向き、街歩き）

阪急電鉄本社前→扇町公園→成正寺（大塩平八郎墓所）→善導寺→旧桜宮公会堂→豊臣時代の大阪城遺構→八軒家浜→中之島公園→適塾→浦江公園→阪急電鉄本社前（ゴール）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29992/>

【神鉄ハイキング】

第 36 回マップ片手にフリーハイキング

「広渡廃寺跡歴史公園コース」

粟生駅からスタートし、広渡廃寺跡歴史公園や大池総合公園などを巡るコースです。

○日時：

2020 年 1 月 16 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 7 km（一般向き）

神戸電鉄 粟生駅→おの桜つつみ→広渡廃寺跡歴史公園→大池総合公園→好古館（有料）→神戸電鉄 小野駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29854/>

【箕面市立病院】市民医療講座

「糖尿病に負けないために

～日々の生活でできること～」

糖尿病やその検査についての講演、食事・運動療法など、生活のなかでできることについて
わかりやすくお伝えします。

○日時：

2020 年 1 月 18 日（土）

14：00～16：00

○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

○内容：

「糖尿病と向き合う」

「糖尿病と日常生活～自分のために毎日やってみよう～」

「糖尿病と食事療法のキホン」

「糖尿病と運動」

「糖尿病の検査について」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30225/>

【神鉄ハイキング】

第 37 回マップ片手にフリーハイキング

「三木山森林公園散策コース」

三木駅をスタートし、三木山森林公園やどんぐり谷口などを巡ります。

○日時：

2020 年 1 月 23 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 6 km（一般向き）

神戸電鉄 三木駅→地蔵口→三木山森林公園→どんぐり谷口→神戸電鉄 恵比須駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29856/>

【大阪市北区】北区ぶらぶら 2019 第 9 回

「大坂三郷『天満組』跡と造幣局見学

～今も残る町筋と造幣局の歴史を

学びます～」

ガイドボランティア「ヤジ馬ヤジ北」さんの案内で歩いてみませんか。

※事前申込が必要です。

○対象：

大阪市内在住・在勤の方

○日時：

2020 年 1 月 24 日（金）

10：00～12：00 頃

（集合時間 9：50）

○集合場所：

大阪メトロ「南森町駅」東改札口付近

○コース：

大阪天満宮→川端康成生誕の地碑→天満組惣会所跡→天満興正寺跡→川崎東照宮跡→与力
役宅門→洗心洞跡→造幣局工場・造幣博物館見学（見学後解散）

○申込締切：

2020 年 1 月 14 日（火）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29871/>

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

【現役ランナーがコツをご紹介します！楽しくランニング！～冬場のダイエットチャンス！脂肪
燃焼を高めよう！！～】

○日時：

2020 年 1 月 12 日（日）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30198/>

【めざせ旅美人！はじめての顔ヨガ教室 横顔美人～フェイスライン☆スッキリ～】

○対象：

女性限定

○日時：

2020 年 1 月 12 日（日）

11：00～（12：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30200/>

【腸活セミナー「腸内フローラは菌のバランスがカギ」】

○日時：

2020 年 1 月 16 日（木）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30360/>

【運動不足解消！リフレッシュヨガ～凝り固まった体をほぐしスッキリしよう～】

○日時：

2020 年 1 月 18 日（土）

11：00～（12：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30373/>

【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 18 回「雪の国ニッポン
～雪の魅力と雪の科学～」】

○日時：

2020 年 1 月 19 日（日）

11：00～（12：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30375/>

★★★・.....

Well TOKK vol.16

2020 Winter 発行！！

.....★★★

『健康になろう。Wellness is Happiness!!』をコンセプトに、季刊誌として発行しています
健康情報誌「Well TOKK」の最新号が発行されました！

阪急電鉄各駅や阪神電鉄主要駅などで無料配布していますので、ぜひお手に取ってご覧ください。

Well TOKK vol.16 2020 Winter

○健康おでかけ特集

『都会のオアシスでホッと一息』

○魅力発見 ときめきさんぽ

『中崎町でホッと一息』

○きらり沿線 life

『和食の基本 だしを極める』

○Wellness 講座

『高血圧は生活習慣の改善から』

『自分で押してケアしよう 血圧コントロールのツボ』

○アスリートに学ぶ

【サントリーサンバーズ】小野 遥輝 選手

○ちょこっとチャレンジ！

『バドミントン 編』

○旬の食材・レシピをご紹介『旬を食べる』

【カボチャ】

○美・健康 BODY メイク

『脚を鍛えるストレッチ』★解説付き動画公開中！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/18767/>

その他、ハイキング・イベント情報など、旬な情報満載です！！

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)

□-----□