

件名：洛西 愛宕山 耐寒お参りハイキング！／健康づくり通信 2020.1.24

---

阪急阪神 健康づくり通信

2020.1.24

---

皆様、こんにちは！

今年は平年より暖かい日が多く、暖冬だといわれていますね。

過ごしやすくて良い反面、雪不足や花粉の飛散時期が早まる等、問題も多いようです。

天気予報は、2月も気温が高い日が多いと予想していますが、雪が降る日はあるでしょうか。

それでは今回は、阪急電鉄が主催する、毎年恒例の「耐寒」ハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

洛西 愛宕山 耐寒お参りハイキング

愛宕神社から表参道往復コース

……………★☆☆

阪急沿線の雪山ハイキングのメッカ、火伏せの神様“あたごさん”へお参りください！

○日時：

2020年2月1日（土）

集合時間 8：30～9：00

○集合場所：

阪急 嵐山駅前

○コース：

約13km（上級向き、山歩き）

阪急 嵐山駅前→渡月橋→野宮神社→二尊院→鳥居本→試峠→清滝→表参道→水尾分れ→黒門→愛宕神社→表参道→清滝バス停（ゴール）…お帰りは、京都バスで阪急 嵐山駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30664/>

★★★・…………—

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！

-----  
【小野市】

鴨池ウォーク

-----  
寒い今こそカモを見ながらウォーキングをして、心も体も温もりましょう。

○日時：

2020年1月25日（土）

受付開始 9：00

開会式 9：30

○集合場所：

小野市立来住小学校 運動場

○コース：

【ショート（約4km）】

来住小学校→鴨池→来住小学校

【ロング（約8km）】

来住小学校→きすみの見晴らしの森（東入口～中央林間広場～岩倉入口）→鴨池→来住小学校

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30009/>

-----  
【ソリオ宝塚】

マルシェ de ソリオ

---

ソリオ宝塚では、毎月最終土曜日に「マルシェ de ソリオ」が開催されています。

○日時：

2020年1月25日（土）

10：00～16：00

○会場：

ソリオ宝塚 GF メインプラザ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/25024/>

---

高槻市民ハイキング

東五百住～上宮天満宮コース

---

JR 高槻駅 南側人工デッキをスタートし、東五百住や上宮天満宮を巡るコースです。

○対象：

高槻市内在住または通勤・通学の方

○日時：

2020年1月26日（日）

集合時間 9：00（15：00 解散予定）

○集合場所：

JR 高槻駅 南側人工デッキ

○コース：

約 10km（一般向き）

JR 高槻駅 南側人工デッキ→東五百住→上宮天満宮→上宮天満宮 石段下（解散）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30007/>

-----  
【阪急ハイキング ホリデーシリーズ】

散策日記 京の冬 疏水と名刹にふれる旅

-----  
八坂神社から青蓮院の前を通り、平安神宮へ。

○日時：

2020年1月26日（日）

集合時間 10：00～10：30

○集合場所：

八坂神社〔絵馬堂前〕

○コース：

約11km（一般向き、街歩き）

八坂神社〔絵馬堂前〕→神宮道→琵琶湖疏水→平安神宮→金戒光明寺→真如堂→哲学の道→永観堂→南禅寺→琵琶湖疏水記念館→京都市動物園→古川町商店街→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/29994/>

-----  
【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29日（水）・2月5日（水）

各回とも

9：00～16：00

○会場：

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/>

-----  
**【済生会兵庫県病院】**

第 44 回健康講座『狭心症について』

-----  
済生会兵庫県病院では、地域の皆さまが病気や医療について知識を深め、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：

2020 年 1 月 29 日（水）

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/29609/>

-----  
【神鉄ハイキング】

第38回マップ片手にフリーハイキング

「石井ダム散策コース」

-----  
鶴越駅からスタートし、石井ダムを目指すコースです。

○日時：

2020年1月30日（木）

集合時間 9：00～10：00

○集合場所：

神戸電鉄 鶴越駅

○コース：

約5km（一般向き）

神戸電鉄 鶴越駅→石井ダム→神戸電鉄 鈴蘭台駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29858/>

-----  
【のせでん第1木曜ハイキング】

澄み渡る冬の空に気づいて

北雲雀きずきの森から石切山・満願寺コース

-----  
「川西市水道発祥の地」の記念碑が残る出在家健幸公園をスタートして、八皇子神社を経て北雲雀きずきの森へ。

○日時：

2020年2月6日（木）

集合時間 9：30～10：30

○集合場所：

出在家健幸公園

○コース：

約8km（一般向き、急なアップダウンあり）

出在家健幸公園→八皇子神社→北雲雀きずきの森→石切山→満願寺→豆坂→ナイチンゲール像→モザイクボックス（12：30～13：30頃ゴール予定）…お帰りは徒歩ですぐの川西能勢口駅へ

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30880/>

-----  
**【神鉄ハイキング】**

第39回マップ片手にフリーハイキング

「三木山総合公園みきっこランドコース」

-----  
恵比須駅をスタートして、みきっこランドや雲龍寺、三木鉄道記念公園を巡るコースです。

○日時：

2020年2月6日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 恵比須駅

○コース：

約6km（一般向き）

神戸電鉄 恵比須駅→みきっこランド→雲龍寺→大宮八幡宮→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/30740/>

-----  
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

【東洋医学から学ぶ♪ インナーケア基礎講座 part1】

○日時：  
2020 年 1 月 27 日（月）  
15：30～（17：00 終了予定）

○詳しくはこちら  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30509/>

【東洋医学から学ぶ♪ 一緒にヨガを始めよう～タッチヒーリングヨガ～】

○日時：  
2020 年 1 月 27 日（月）  
19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら  
<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30210/>

【女子力アップセミナー「魚原 大のピラティス&体幹トレーニング～美尻を目指せ～」】

○対象：  
女性限定

○日時：  
2020 年 1 月 30 日（木）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30212/>

---

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）

□-----□