

件名：のせでん耐寒ハイキング！／健康づくり通信 2020.2.7

阪急阪神 健康づくり通信

2020.2.7

皆様、こんにちは！

もうすぐバレンタインデーですね。

色々なお店で、おいしくてかわいいチョコレートがたくさん並んでいるので、お気に入りを
探しに出かけてみてはいかがでしょうか。

それでは今回は、「開運・お火焚祭り」を見学する耐寒ハイキングをご紹介します。

★☆☆・…………—

【のせでん耐寒ハイキング】

能勢妙見山「お火焚祭り」に参加する

上杉尾根から能勢妙見山・ふれあい広場コース

—…………・★☆☆

妙見口駅前から上杉尾根コースを上り能勢妙見山で行われる「開運・お火焚祭り」を見学し、
妙見の森ふれあい広場を目指します。

○日時：

2020年2月11日（火・祝）

集合時間 9：00～9：30

○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）

妙見口駅前→稜線登山口→八町茶屋跡→妙見山上駐車場（お火焚祭り）→能勢妙見山→妙見
の森ふれあい広場（12：00～13：00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/31120/>

★★★・.....—

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 16 回バレンタインハイキング

「春待ちスタンプラリー」

(西六甲すずらん協議会主催)

西六甲すずらん協議会が主催する「第 16 回バレンタインハイキング『春待ちスタンプラリー』」が開催されます。

○日時：

2020 年 2 月 8 日（土）・9 日（日）

10：30～13：00

○受付場所：

下記 4 施設のいずれの場所からでもスタート可能

- ・ 神戸電鉄・北神急行「谷上駅」駅長室前
- ・ 弓削牧場
- ・ 森林植物園（事務所窓口）
- ・ 有馬街道温泉 すずらの湯

コースマップを参考に、2 施設以上のスタンプを集めると、訪れた全ての施設から特製のプレゼントがあります。

※約 6 km（家族向け）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30754/>

【兵庫医科大学病院】市民健康講座
『がんと栄養～生活習慣の観点から～』

兵庫医科大学病院では、医療を通じて深い信頼関係を築き、患者サービスの向上を図ることを目的として市民健康講座が開催されています。

○日時：

2020年2月12日（水）

15：00～16：30

○会場：

兵庫医科大学 9号館5階 9-1講義室

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30966/>

【神鉄ハイキング】
第40回マップ片手にフリーハイキング
「フラワータウンまちあるきコース」

フラワータウン駅をスタートし、深田公園、狭間が丘などを巡るコースです。

○日時：

2020年2月13日（木）

集合時間 10：00～11：00

○集合場所：

神戸電鉄 フラワータウン駅

○コース：

約6km（一般向き）

神戸電鉄 フラワータウン駅→深田公園→三田谷公園→狭間が丘→神戸電鉄 フラワータウ

ン駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30757/>

【小野市】

かわいふるさとウォーク

歴史と自然を満喫しながら、一緒にウォーキングしましょう！

○日時：

2020年2月15日（土）

受付開始 9：00

開会式 9：30

○集合場所：

小野市立河合小学校 運動場

○コース：

【ショート（約4.7km）】

河合小学校→不動堂→真楽寺→河合小学校

【ロング（約8km）】

河合小学校→八王子神社→泣き石→愛宕神社→金鐘城遺跡→河合小学校

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30933/>

子どもの健康と環境に関する全国調査

「エコチル調査 公開講座」

（兵庫医科大学・

エコチル調査兵庫ユニットセンター主催）

「エコチル調査」とは、環境中の化学物質が、子どもの健康にどのように影響するのかを明

らかにすることを目的とした調査です。

※事前申込が必要です。

○日時：

2020 年 2 月 15 日（土）

13：30～15：30

○会場：

尼崎市総合文化センター 7 階 第 2 会議室（アルカイクホール）

○内容：

「エコチル調査でわかってきたこと」

「PM2.5 濃度の把握と予測」

「小児肥満症～将来子どもを糖尿病にしないために～」

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/31002/>

【ATC エイジレスセンター】健康講座

「お口のアンチエイジング

～健康なお口を守るために～」

日々の生活の中で、簡単にできるお口のエクササイズを一緒に楽しく行います！

○日時：

2020 年 2 月 15 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/30900/>

【鳴尾浜臨海公園】

フットサル親子教室

鳴尾浜臨海公園芝生広場にて、「フットサル親子教室」が開催されます。
※事前申込が必要です。

○日時：

2020年2月16日（日）

【幼稚園クラス（年中・年長）】9：30～10：40

【小学生クラス（小学1年～3年生）】11：00～12：20

○集合場所：

鳴尾浜臨海公園 芝生広場

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30326/>

【神鉄ハイキング】

第41回マップ片手にフリーハイキング

「三木歴史探訪コース」

恵比須駅をスタートし、湯の山街道や三木城跡、雲龍寺などを巡るコースです。

○日時：

2020年2月20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3km（一般向き）

神戸電鉄 恵比須駅→湯の山街道→三木城跡→金物資料館→雲龍寺→大宮八幡宮→旧玉置
家住宅→湯の山街道→神戸電鉄 三木上の丸駅

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30760/>

【大阪市北区】北区ぶらぶら 2019

第 10 回「うめ地下散策

～都会のラビリンスに癒しの空間を探る～」

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 2 月 21 日（金）

10：00～12：00 頃

（集合時間 9：50）

○集合場所：

阪急 大阪梅田駅 1 階西側 紀伊國屋書店前付近

○コース：

阪急三番街→ホワイティ梅田→ディアモール→JR 北新地駅→オオサカガーデンシティ・ハ
ービスオオサカ→大丸→大阪駅中央コンコース→グランフロントうめきた広場（解散）

○申込締切：

2020 年 2 月 10 日（月）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/29878/>

第 26 回「アレルギー週間」市民公開講座

in 大阪

日本アレルギー協会 関西支部が主催する「アレルギー週間 市民公開講座」が、大阪市にて開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2020 年 2 月 22 日（土）

14：00～16：10

○会場：

AP 大阪淀屋橋 4 階 北 B

○内容：

「大阪府のアレルギー疾患対策について」

「なるほど！食物アレルギー」

「アトピー性皮膚炎：患者さんが気を付けるべき大事なポイント」

「空気リスク”ゼロ”を目指して」

「アレルギー疾患に有効な家庭内の環境改善方法」

・Q&A コーナー

○申込締切：

2020 年 2 月 20 日（木）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30181/>

【阪神電車×兵庫医科大学】

阪神沿線健康講座

第 21 回「難聴と補聴器のお話」

阪神電気鉄道と兵庫医科大学が共催する、「阪神沿線健康講座」が開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2020 年 2 月 26 日（水）

18：30～20：00

○会場：

西宮市民会館 1 階 大会議室 101

○申込締切：

2020 年 2 月 20 日（木）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30706/>

第 8 回ヘルスケア健康セミナー

「眠りと笑いの効果が明らかに！」

（ヘルスケアサービス開発支援事業

第三回成果報告）

神戸医療産業都市推進機構と神戸市が主催する、「第 8 回 ヘルスケア健康セミナー」が開催されます。

※事前申込が必要です。

○日時：

2020 年 2 月 29 日（土）

10：00～12：00

○会場：

神戸市立新長田勤労市民センター別館 ピフレホール

○内容：

【講演】

「眠育から子どもの健康と脳を育む」

「笑いヨガで生活の質を改善！！ストレス軽減による心身の健康効果の実証」

【ワークショップ】

「笑いヨガ体験会」

【ブース展示】

「子ども向け寝具（眠育）」

○申込締切：

2020 年 2 月 26 日（水）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30850/>

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

【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 2 月 15 日（土）

11：00～（12：15 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30493/>

【ヨガから学ぶ簡単健康法！脚力・バランス編】

○日時：

2020 年 2 月 21 日（金）

15：30～（16：30 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30516/>

【椅子に座ったままお手軽美活！お仕事帰りの心と体を癒す、簡単リラックスヨガ体験♪

呼吸法編】

○対象：

女性限定

○日時：

2020 年 2 月 21 日（金）

19：00～（20：00 終了予定）

○詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/event/30524/>

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）

□-----□