

2016-01

2016. 4. 8

甲南女子大学と連携したウォークイベント



阪急阪神ホールディングスでは、「健康寿命の延びる沿線づくり」の一環として、甲南女子大学と連携し、高齢者でも歩きやすいひと駅程度の街歩きコースを実際に歩いていただく、ウォークイベント「頭がいいウォーク」を5月7日（土）に開催します。

このイベントは、「住み慣れた沿線を楽しみながら歩くことが、身心の健康づくりの第一歩」というコンセプトのもと、参加者の健康づくりを支援することを目的に、同大学文学部メディア表現学科の行成美和講師が指導する「プロデュース論」の授業を受ける学生が、大学周辺の歴史に詳しい地元ボランティアの協力を得て企画した3つのコースから好きなコースを選んで歩くもので、急な坂を避け、トイレの場所を確認しながら、歴史的建造物や美術館、老舗カフェなどを取り入れて、高齢者でも安心して歩けるコースを設定しました。

3つのコースとも、楽しみながら歩けるよう、富士ゼロックスのスマートフォンアプリ「SkyDesk Media Trek」^{※1}が、街歩きの道順に加え、見所スポットに近づくと、その内容や歴史を音声案内してくれます。地図とあわせて音声ガイドを聞きながら、街の空気や歴史風土を感じていただくことができます。

さらに、ウォーキングコースのゴールとなる芦屋中央公園では、「頭とカラダにいいフェスタ」として、公益財団法人兵庫県予防医学協会の協力による家でもできる運動の指導をはじめ、甲南女子大学の看護リハビリテーション学部および認定NPO法人健康ラボステーション協力により、血圧、握力、骨密度、血管年齢などの健康数値の測定^{※2}や、歩幅、歩行速度などの歩行チェックを行うほか、グラウンドゴルフ体験などを実施する予定です。さらにラジオ関西パーソナリティの原田伸郎さんと、谷五郎さんによるトークショーなど、健康をテーマにした様々なプログラムを用意してお楽しみいただきます。

※1 「SkyDesk Media Trek」の利用にはスマートフォンにアプリをダウンロードする必要があります。
各スタートポイントでは当該アプリの利用案内や、スマートフォンの貸し出しも行います。

※2 骨密度測定（税込み：500円）、血管年齢測定（税込み：300円）を除き無料。

「頭にいいウォーク」と「頭とカラダにいいフェスタ」について

■ イベント名 ウォークイベント 「頭にいいウォーク」
 ゴールイベント 「頭とカラダにいいフェスタ」

■ 開催日時 2016年5月7日（土）
 「頭にいいウォーク」 スタート受付 9:00～14:00
 「頭とカラダにいいフェスタ」 10:00～17:00

■ 場 所 「頭にいいウォーク」

コース①	阪急岡本駅（スタート）～阪急芦屋川駅～芦屋中央公園 約7 km
コース②	阪急芦屋川駅（スタート）～阪神芦屋駅～芦屋中央公園 約5 km
コース③	阪神深江駅（スタート）～芦屋中央公園 約6 km

「頭とカラダにいいフェスタ」
 芦屋中央公園（兵庫県芦屋市若葉町1-1）

■ 参加方法 「頭にいいウォーク」の各コーススタート受付は次のとおりです。
 ①阪急岡本駅前 ②阪急芦屋川駅前 ③阪神深江駅前
 それぞれ14時まで受付。

■ ゴールイベント グラウンドゴルフ体験、ノルディックウォーク体験、体操教室、
 楽器体験、ラジオ関西「頭にいいラジオ」認知症予防プログラムなど。

■ 参加費用 「頭にいいウォーク」「頭とカラダにいいフェスタ」いずれも無料

■ 主 催 阪急阪神ホールディングス、甲南女子大学、ラジオ関西

以 上

【添付資料】 「歩く” “見る” “知る” 頭にいいウォーク」案内チラシ 1枚（両面）

【同時リリース先】 青灯クラブ、近畿電鉄記者クラブ

歩く 見る 知る

頭にいいウォーク

参加無料

原田伸郎

谷五郎

ラジオ関西でお馴染みのパーソナリティも歩きます

あなたも見慣れた街、初めての街を五感で触れながら歩いてみませんか？

参加方法は裏面へ！

3ヶ所から自由に選べるウォーク

1. 阪急岡本駅南改札口すぐ(約7キロのコース)
2. 阪急芦屋川駅北出口すぐ駅前広場(約5キロのコース)
3. 阪神深江駅下り改札高架下(約6キロのコース)

下記の時間帯、3ヶ所のスタートポイントで受付をおこなっています。

9:00-14:00

好きな時間に出発！

10:00-17:00

甲南女子大学の学生が企画したこのコースでは、コース中に血圧チェック、握力チェック、歩行チェックなどのチェックポイントがあり、あなたの健康レベルがわかるようになっています！

スマホが案内するスマートウォーク

本体貸出はweb申込者のみの先着となります。裏面の「参加方法」の「WEBサイトから応募する」でお申込みください。



2016
5/7
SATURDAY

in 芦屋中央公園

ウォークしなくても、みんなで楽しく健康に。「体を動かす」がいっぱい！

入場無料

頭とカラダにいいフェスタ

小雨決行

頭にいいラジオ実践篇、グラウンドゴルフや楽器体験などこんな機会だからこそ！ぜひ色々チャレンジしてみてください！フェスタには健康フードのお試しも！

くわしくは裏面へ！

健康に興味のある仲間と出会い、コミュニケーションできる



歩く

見る

知る



頭がいいウォーク

参加無料

便利な世の中になった反面動くことが少なくなったと感じている方は多いはず。いつも電車で見える風景もひと駅歩けば新たな発見があります。普段自転車で通るこの道も歩けば新たな発見があります。

頭がいいウォークでは、ただカラダを動かす健康だけでなく、ラジオ関西で放送している認知症予防プログラム“頭がいいラジオ”と連動したスマートウォークで、カラダにも頭にもいい健康にチャレンジしてみましょう！

コース中に様々な健康プログラムをご用意しています！

スマートフォンを使ったスマートウォーク

スマートフォンをお持ちの方はイヤホンをご持参下さい。

Google play Available on the App Store SkyDesk MediaTrek 検索

Google playやApp StoreからSkyDesk MediaTrek (スカイデスクメディアトレック)をインストール。アプリを立ち上げて“頭がいいウォーク”を選択。さあ五感で触れながら歩きましょう！

協力提供 FUJI XEROX docomo

地図を見ながら右左？頭がいいウォークではスマートウォークを推奨しています！富士ゼロックスが提供する“SkyDesk MediaTrek”が自動で道案内から見所ポイントの紹介までをおこなってくれます。音声ガイドに導かれて、その街の風を感じながらスマートにウォークしましょう！

3ヶ所から自由に選べるウォーク 受付は9:00~14:00の間でご自由にお越しいただき楽しんで歩くことができます。

1. 阪急岡本駅南改札口すぐ (約7キロのコース)

阪急電鉄沿線を歩く長距離コースです。石畳が印象的な岡本駅がスタート。コース中には新旧が入り混じった建物が多くあり、このエリアの“歴史”と“新しい”の両方を感じることができます。

2. 阪急芦屋川駅北出口すぐ駅前広場 (約5キロのコース)

阪急芦屋川駅から阪神芦屋に向けて歩く短距離コースです。芦屋らしい重厚さを感じるさせる建物や神社、美術館など、ゆったり時間が流れるスポットが多いのも特徴です。

3. 阪神深江駅下り改札高架下 (約6キロのコース)

阪神電車沿線を歩くコースです。途中にはウォーリスが設計した迎賓館や深江文化村があり、歩くと音楽が聞こえてきそうな雰囲気。阪神間モダニズムと呼ばれた時代を感じることができます。

参加方法

事前に申し込んでノベルティをGET!

4月22日(金)までにお申込みの方には参加証をお送りします。当日に参加証をお持ちの方には素敵なプレゼントをお渡しします。当日参加ももちろんOKです。予定が空いたから、GWに食べ過ぎたから…。そんな方でもお気軽に時間内にスタートポイントへお越しください。

必要事項をお書きのうえ、いずれかの方法でご応募ください。

【必要事項】●代表者の住所●氏名●年齢●参加人数●電話番号

ハガキで応募する*

〒650-8580 ラジオ関西
「頭がいいウォーク」係
*住所不要

FAXで応募する

☎078-362-7400
「頭がいいウォーク」係

WEBサイトから

応募する
<http://jocr.jp/event/atama/>

当日参加で気軽にウォーク

9:00~14:00の間に3ヶ所のいずれかのスタートポイントにお越しください。当日ウォークMAPを受取り気軽にウォークスタート!

頭とカラダにいいフェスタ

in 芦屋中央公園

健康に興味がある!健康になりたい! このままではダメ!と思っている方なら ご自由にご参加いただけます!

ウォークのゴール地点となる芦屋中央公園では、頭とカラダにいいフェスタを開催。カラダを動かすのは嫌い!といった方も、健康は無視できない大事なことです。例えば楽器は?グラウンドゴルフで楽しむのは?となれば自然とカラダを使うもの。視点を変えて自然とカラダを動かすプログラムや歩行チェックなどにより新たな発見が得られます。様々なプログラムで、今までやろうかな?と思っていたことも気軽に体験できるキッカケを見つけることができます。

ステージプログラム

原田伸郎、谷五郎 トークイベント

ラジオ関西のパーソナリティ原田伸郎と谷五郎がお送りするトークショーです。今もバリバリ健康なお二人に日常の健康の秘訣を楽しくお話してもらいましょう!



やってみよう! 頭がいいラジオ実践編

ラジオ関西の頭がいいラジオの実践編です。健康ライフプラザのスタッフと一緒に頭がいいラジオをやってみましょう!



西條遊児
野村朋未



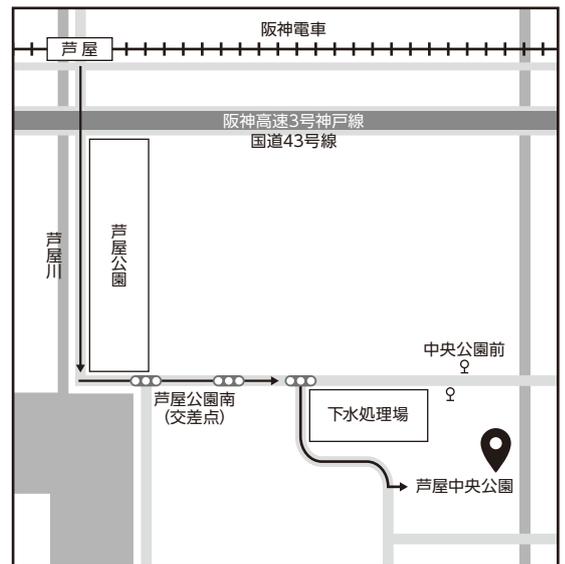
*天候や諸事情によりイベントプログラムが変更となることがあります。

会場へのアクセス

阪神芦屋駅から、
[徒歩]南へ徒歩15分
[バス]阪急バス 中央公園前下車
ぜひ健康のために歩いてお越しください!

入場無料

小雨決行



お問い合わせ

頭がいいウォーク&頭とカラダにいいフェスタ事務局
電話078-362-7374 平日10:00~17:00

facebookで随時イベント情報を発信しています
<https://www.facebook.com/atamatokarada/>