

## 2019年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第6回：神戸市街地ウォーキング	回数	6/9
日時	2019年9月10日（火） 8時50分～16時10分		
場所	神戸三宮～神戸ハーバーランド/神戸市内		
参加人数	受講生19名+サポーター8名 計27名		

**\*アクセス**

泉北高速 榎・美木多駅 →→→ 阪神・大阪難波駅 →→→ 神戸三宮駅

**\*ウォーキングコース**

神戸三宮駅～神戸市役所展望ロビー～旧居留地～中華街・南京町(昼食)～  
～神戸ポートタワー～神戸ハーバーランド(モザイク)～高速神戸駅 →→ 大阪難波駅(解散)

**\*ウォーキングを終えて**

当日の神戸地区の最高気温は33.3度で平年より3.8度も高く、うだるような暑さ、熱中症予防のため、水分補給の声掛けや一部コース変更し日陰の道を選びながらのウォーキングでした。今後、9月のウォーキングについては検討する必要ありとつくづくと考えさせられました。また、全体を通して色々なご意見もあり、反省すべきところが多くありました。受講生の皆さま、大変お疲れ様でした。ご協力有難うございました。

**\*配付資料**

第6回講座---神戸市街地ウォーキング案内(7月23日の講座時に配付済)  
神戸旧居留地・レトロビル&史跡  
第7回講座---松尾寺ウォーキング案内



**\*ウォーキング&写真**



神戸市役所展望ロビーにて  
ガイドさんのお話しに聞き入りました



神戸ポートタワーをバックに記念撮影



旧居留地  
十五番館前



中華街・南京町広場



モザイク



ハーバーランド(モザイク)に向かって移動中