

件名：体操動画のご紹介！／健康づくり通信 2020.5.13

阪急阪神 健康づくり通信

2020.5.13

皆様、こんにちは！

お家にいる時間が長い日々が続いていますが、どのように過ごされているでしょうか。私は、読書をしたり、マスクや料理を作ったりと、今までできなかったことを楽しんでいます。外出できないとなるとやはり運動不足が気になる毎日です。

インターネットには、お家でできる運動としてヨガや筋トレ、体操等の動画がたくさんアップされています。

ご自身のレベルに合わせて、手軽にできる物を探してやってみるのも良いかもしれませんね。

「Wellness プラス」には、関西の各地で制作された体操の動画を掲載しています。誰でも簡単にできるものばかりなので、ぜひ実践してみてください！

体操動画特集

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

安心して外出できるようになるにはもう少し時間がかかりそうですが、おでかけができるようになったら何をしようかと想像しながら、今を過ごしたいですね。

「Well TOKK」のバックナンバーも掲載していますので、今後のおでかけの参考にご覧ください。

Well TOKK バックナンバー

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk/backnumber/>

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)

□-----□