

件名：「Well TOKK」最新号発行！／健康づくり通信 2020.10.2

阪急阪神 健康づくり通信

2020.10.2

皆様、こんにちは！

暑かった夏が終わり、やっと秋らしいさわやかな季節がやってきましたね。
新型コロナウイルスはまだまだ安心できませんが、マスク等の感染予防対策をしっかりと行いながら、楽しめることを少しずつ増やしていきたいですね。

それでは今回は、「Well TOKK 秋号」発行のご案内です！

★☆☆・…………—

Well TOKK vol.19

2020 Autumn

……………★☆☆

『健康になろう。Wellness is Happiness!!』をコンセプトに季刊誌として発行しています、健康情報誌「Well TOKK」の最新号「Well TOKK vol.19 2020 Autumn」を本日発行いたしました♪

今号では、秋のおでかけにぴったりな歴史を感じるスポット特集や、運動不足になりがちな方にぜひ実践していただきたいストレッチや体操など、すぐにお役立ていただける旬な情報が満載です！

阪急電鉄各駅や阪神電鉄主要駅などで無料配布していますので、ぜひお手に取ってご覧ください。

○健康おでかけ特集

『知って楽しむ 歴史の足跡めぐり』

○魅力発見 ときめきさんぽ

『城下町・尼崎で歴史さんぽ』

○Wellness 講座

『インフルエンザを正しく予防』

『正しい口腔ケアを身に付けよう！』

○健康な体を保つ『いきいき体操』

・肩周りのストレッチ

・タオルを使った体幹のストレッチ

○元気な今からはじめよう！BE ACTIVE FOR LIFE!

『佐竹台スマイルプロジェクト（大阪府吹田市）』

『きずなの家 KaRuTa（兵庫県宝塚市）』

○アスリートに学ぶ

マスターズ水泳

大崎 喜子 選手

○ちょこっとチャレンジ！

『ロードバイク 編』

○旬の食材・レシピをご紹介『旬を食べる』

【栗】

○美・健康 BODY メイク

『姿勢美人になるストレッチ』

★宝塚 OG の百花沙里さんによる解説付き動画を公開中！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/18767/>

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)

□-----□