

件名：新コラム開始と「Well TOKK」発行のご案内！／健康づくり通信 2021.1.13

阪急阪神 健康づくり通信

2021.1.13

新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく願いいたします。

2021 年が始まりましたね。
波乱の幕開けとなりつつありますが、今年の春や夏、秋には楽しく過ごせる日常が戻ってくることを信じて、みんなで乗り切りましょう！

ただ、外出の機会が減り、動くことが少なくなると、筋力はどんどん落ちてしまいます。
このような状況ではありますが、お家でできる筋トレや家の近所をウォーキングする等、手軽にできる運動を見つけて取り組んでくださいね。

それでは今回は、隙間時間にサクッと読める「健康コラム」の掲載開始と、健康情報誌「Well TOKK」最新号の発行についてご案内いたします。

★★★・…………—
ココロとカラダを健康で美しく
Special コラム 2021

…………・★★★
健康づくり応援サイト「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」にて、様々な分野でご活躍されている以下 4 名によるコラム「ココロとカラダを健康で美しく Special コラム 2021」の掲載を開始しました！

●岸 紅子さん
<NPO 法人日本ホリスティックビューティ／協会代表理事・環境省アンバサダー>

●清水 愛さん
<歌手・ボーカル養成講師／クリエイティブプランナー>

●笹本 英恵さん

<オーガニックライフスタイルプランナー／調香師>

●薬師寺 寛邦さん

<僧侶であり音楽家／今治市臨濟宗・海禅寺の副住職>

記念すべき第1回は、岸 紅子さんに「発酵食 味噌の魅力」について執筆いただきました。自身の食生活にも取り入れてみたくなる内容となっていますので、ぜひご一読ください！

▼ココロとカラダを健康で美しく Special コラム 2021

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

★★★・…………—

Well TOKK vol.20

2021 Winter

—————…………★★★

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.20 2021 Winter」を1月12日（火）に発行いたしました♪

運動不足になりがちの方にぜひ実践していただきたいストレッチや体操をはじめ、健康コラムや旬の食材を使ったレシピ等、すぐにお役立ていただける情報が満載です！

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

『銭湯でひといき&ぶらり街歩き』

○魅力発見 ときめきさんぽ

『清荒神参道をぶらり』

○Wellness 講座

『ピロリ菌の除菌で健康な胃に』

『自分で押して簡単ケア 胃腸の不調に効くツボ』

○健康な体を保つ『いきいき体操』

- ・股関節前面のストレッチ
- ・ハイニー
- ・サイドレッグレイズ

○元気な今からはじめよう！BE ACTIVE FOR LIFE!

『こもれび相談室（大阪府池田市）』

『無料公開医学講座（大阪市東淀川区）』

○アスリートに学ぶ

バスケットボール 西宮ストークス

谷 直樹 選手

○ちょこっとチャレンジ！

『ボクササイズ 編』

○旬の食材・レシピをご紹介『旬を食べる』

【ネギ（白ネギ）】

○美・健康 BODY メイク

『代謝アップストレッチ』

★宝塚歌劇団 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/>

■「Wellness PLUS」SNS 公式アカウントについて

新規コンテンツの掲載情報や、健康づくりにご活用いただける最新情報を随時配信！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

【Facebook (フェイスブック)】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

https://twitter.com/HHHD_WellPLUS

□-----□

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)

□-----□