

件名：【第2回 Special コラム】シンガー simizuEYE さんのコラムを掲載！／健康づくり通信 2021.1.26

阪急阪神 健康づくり通信

2021.1.26

皆様こんにちは！

1月から3カ月間の期間限定コラムとして掲載しています「ココロとカラダを健康で美しく Special コラム 2021」。

第2弾として、歌手・ボーカル養成講師としてご活躍されている、清水愛さんによるコラムの掲載を開始いたしました！

マスク生活の中、口角が下がり気味になっていませんか？

大好きな音楽を楽しく歌うだけ！

すぐに実践できる顔のエクササイズを、解説動画も交えて分かりやすく教えていただきます。

声はもちろんのこと、笑顔が素敵な清水愛さんの解説動画は一見の価値ありですよ♪

▼「笑う門には福来るー歌って笑って顔のたるみとさようならー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34439/>

※「うた声フィットネス」エクササイズ解説動画も掲載中！

★☆☆・…………—

ココロとカラダを健康で美しく

Special コラム 2021

—…………・★☆☆

様々な分野でご活躍されている、以下4名によるコラムを掲載していきます！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/newspring2021/>

●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>

「味噌は医者知らずー味噌ソムリエが語る発酵食 味噌の魅力ー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34327/>

●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>

「笑う門には福来るー歌って笑って顔のたるみとさようならー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34439/>

●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>

Coming Soon...

●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>

Coming Soon...

★☆☆・.....

Wellness PLUS News

.....★☆☆

健康づくり応援サイト「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」の最新情報をお届けします！

★TOP ページが冬バージョンになりました！

「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」の TOP ページを冬バージョンに更新しました！

チラチラと雪の舞う、街の景色には隠れキャラも！？ぜひ見つけてみてください。

▼健康づくり応援サイト「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」

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

TOP ページは、右端にある「太陽⇄月」のスイッチをクリックしていただくと夜バージョンになります。

昼と夜の違いも比較してみてくださいね♪

※スマートフォンの場合は、「月マーク」をタップしてください。

★ 「Well TOKK vol.20 2021 Winter」 の WEB 版を掲載！

「Well TOKK vol.20 2021 Winter」 の WEB 版の掲載を開始しました！
誌面では紹介しきれなかった情報も掲載していますので、ぜひご覧ください。

▼ 「Well TOKK vol.20 2021 Winter」

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

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)

□-----□