

件名：【Special コラム 連動企画】 オンラインレッスンのご案内！／健康づくり通信
2021.2.19

阪急阪神 健康づくり通信

2021.2.19

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の「ココロとカラダを健康で美しく Special
コラム 2021」。

今回は、歌手・ボーカル養成講師の清水愛（simizuEYE）さんによるコラムの第2回をご紹介します！

日々のコミュニケーションをとる上で、“声の表情”を意識していますか？

マスクや画面越しでのコミュニケーションが多くなった今、伝えたい気持ちを声に乗せることは、いつも以上に大切だと感じます。

今回は、相手の心にスッと届く発声方法について教えていただきます。

また、簡単にできる喉のケア方法もありますよ。

まさかあの方法で喉のケアができるとは！？コラムを読んで、ぜひお試しください♪

▼「声の表情を豊かに—“伝わる声”の作り方と喉ケア—」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34884/>

★☆☆・…………—

<Special コラム連動企画>

オンラインレッスン♪

清水愛さんとの

「うた声フィットネス体験

『顔と声の表情を豊かに！』」

参加者募集のご案内

……………★☆☆

Special コラム連動企画として、シンガーでありボイストレーナーの清水愛さんに直接レッスンを受けられるスペシャル企画を開催します！

口角を上げて歌いながら心身のリフレッシュ！

イキイキとした顔や声の表情を作るオリジナルメソッド「うた声フィットネス」を、清水愛さんがマンツーマンでカウンセリング、指導します。

オンラインレッスン（Zoom 利用）なので、自宅にしながら気軽にご参加いただけます。
参加費無料の 10 名様限定（抽選）の特別企画ですので、ぜひご応募ください！

▼詳しくはこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/34887/>

【レッスン概要】

- ・ 1 回 30 分×2 回のオンラインレッスン
- ・ Zoom での受講
- ・ 1 回目と 2 回目のレッスンの間は、参加者の方に先行公開するオリジナルレッスン動画で週 2～3 回、1 回あたり 3～5 分の自主練を予定

【開催日】

<1 回目>

2021 年 3 月 2・3・4・6 日

<2 回目>

2021 年 3 月 23・24・26・28 日

※各回いずれか 1 日。

※受講しやすい時間帯をご用意しています。希望時間帯は応募ページから選択してください。

【参加費】

無料

【定員】

抽選 10 名様

【応募期間】

2021年2月19日（金）18：00～2月22日（火）17：00まで

▼詳細&応募方法はこちら

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/34887/>

★☆☆・.....—

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！

<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/>

「武田信玄も徳川家康も味噌好きだった」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34781/>

●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/>

※「うた声フィットネス」エクササイズ解説動画も掲載中！

「声の表情を豊かにー“伝わる声”の作り方と喉ケアー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34884/>

● 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>

「香りのある暮らしのススメリー香りでココロとカラダを整えるー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34544/>

● 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>

「呼吸ーwith コロナ時代の禅的心得ー」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34681/>

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)

□-----□