

件名：ウェルネス動画のご紹介！／健康づくり通信 2021.4.28

---

阪急阪神 健康づくり通信

2021.4.28

---

皆様こんにちは！

今日はあいにくのお天気でしたが、お家時間どのようにお過ごしでしょうか？

健康づくり応援サイト「Wellness PLUS」では、体操動画ページを“ウェルネス動画”ページとしてリニューアルいたしました！

今回は、リニューアルした【ウェルネス動画】ページをご紹介します♪

体を動かす機会が減っている方も多いと思いますので、お家レッスンとして取り入れてみませんか？

★☆☆・…………—

本日掲載開始！

「ウェルネス動画」ページのご紹介

……………★☆☆

「ウェルネス動画」ページでは、4つの項目に分けて動画を紹介しています。

顔の筋肉を鍛える動画から体をリラックスさせるストレッチ、筋力トレーニングまで幅広く掲載！

簡単にできるものを中心に掲載していますので、ご自身の体力にあったものを選んでぜひチャレンジしてみてください。

声を出したり、体を動かしたり、お家時間もアクティブに過ごしてくださいね♪

【うた声フィットネス～表情筋や声作りに～】

1回3分！

顔と声の表情を豊かに。

清水愛さんによる表情筋や明るい声を作るためのオリジナルエチュードです。

[https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/exercise/voice\\_fitness/](https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/exercise/voice_fitness/)

【Be Active for LIFE！～元気な今から始めよう～】

シニアの方でも続けられる健康増進のための体操動画です。

座ったままできる体操など、あなたの体力レベルにあった動画が見つかります。

[https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/exercise/gymnastics\\_videos/](https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/exercise/gymnastics_videos/)

【everyday yoga～1日5分からはじめてみよう～】

1回5分！

ヨガの基本ポーズを中心とした初心者向けのヨガ動画です。

[https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/exercise/everyday\\_yoga/](https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/exercise/everyday_yoga/)

【美・健康 BODYメイク～宝塚歌劇団 OG レクチャー～】

1回7分！

宝塚歌劇団 OG の百花沙里さんによる、部位別エクササイズや、代謝アップストレッチ動画です。

[https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/exercise/body\\_make/](https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/exercise/body_make/)

▼「ウェルネス動画」はこちら

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

---

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](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](mailto: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)

□-----□