

件名：【everyday yoga】のご紹介！／健康づくり通信 2021.5.14

阪急阪神 健康づくり通信

2021.5.14

皆様こんにちは！

最近、運動をする機会が減っていませんか？

今回は、外出をする機会が減り、ウォーキング以外の運動も生活に取り入れたいとお考えの方におすすめの動画をご紹介します。

★★★・…………—

everyday yoga

～1日5分から はじめてみよう～

……………★★★

以前にご案内しました「ウェルネス動画」ページに掲載の【everyday yoga（エブリデイ ヨガ）】では、ヨガインストラクターの小齊平 里美（こさいひら さとみ）さんによる、ヨガをやったことがない方でも始めやすい解説付きの動画を掲載しています。

ヨガは今の自分の身体と向き合い、深い呼吸とともに動くので、身体だけでなく心の安定にもつながるとされています。

1日5分から始められる動画ですので、元気を出したいとき、疲れたときにぜひ行ってみてくださいね。

「初心者向け！元気になるヨガ」

「寝たままできる リラックスヨガ」

「気持ちを前向きに！朝ヨガ」

▼動画はこちら

<https://x.gd/s1BG7>

▼ウェルネス動画ページはこちら

<https://x.gd/VWvgn>

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)

□-----□