

件名：【体操動画】のご紹介！／健康づくり通信 2021.5.21

阪急阪神 健康づくり通信

2021.5.21

皆様こんにちは！

今年はもう梅雨入りしてしまいましたね。

5月の爽やかな気候をもう少し楽しみたかったですが、湿度の高い日も増えてきました。長い梅雨の期間となるかもしれませんが、夏を迎える頃には、元気に外へ出かけられるようになっているといいですね。

それでは今回は、「ウェルネス動画」に掲載しています【体操動画】をご紹介します。

★☆☆・…………—

体操動画

Be Active for LIFE！

～元気な今から始めよう～

—…………・★☆☆

「体操動画」のページでは、運動習慣がない方でも取り組める、座ったままできる体操など、体力レベルにあった動画を見つけることができます。

大阪府立大学 大学院 総合リハビリテーション学研究所制作の「歩く機能向上教室」の動画をはじめ、神戸市や京都市等、各自治体が制作している動画も掲載しています。

音楽と共に楽しくできる体操もありますので、ご自身の体力に合わせて、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

▼体操動画はこちら

<https://x.gd/Feo8L>

▼ウェルネス動画はこちら

<https://x.gd/00UXb>

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)

□-----□