

件名：「うた声フィットネス」のご紹介！／健康づくり通信 2021.6.4

阪急阪神 健康づくり通信

2021.6.4

皆様こんにちは！

本日6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。

毎日の歯磨きやセルフケアをしっかりと行っているにもかかわらず、なかなか自分では分かりにくい歯の健康。

いつまでも自分の歯で食事を楽しめるように、この機会に歯科検診を受けてみるのもいいかもしれませんね。

それでは今回は、歯も大事ですがお口の健康にぴったりの【うた声フィットネス】をご紹介します！

★☆☆・…………—

うた声フィットネス
～表情筋や声作りに～

—…………・★☆☆

歌手・ボーカル養成講師の清水愛さんによる「うた声フィットネス～表情筋や声作りに～」！

●「うた声フィットネス」とは？

意識的に表情筋を動かし明るい声を作り、顔と声の表情を豊かにするトレーニングです。

すでにやっただいている方もいらっしゃるかと思いますが、好きな時間に好きな場所で動画を見ながら実践するだけ！

清水さんの分かりやすい解説に合わせて、凝り固まった口周りの筋肉を解していきましょう♪

▼動画はこちら

<https://x.gd/NIGnd>

▼清水愛さんのコラムはこちら

<https://x.gd/5gdDR>

★★★・…………—

健康づくり応援サイト

「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」に関する

アンケートにご協力をお願い

…………★★★

健康情報を掲載していますウェブサイト「Wellness PLUS」ですが、皆様の心と体の健康にお役に立てるよう、アンケートを実施いたします。

健康に関する興味や意識について、ご意見をお聞かせいただけないでしょうか？

全6問・3分程度でご回答いただける内容となっていますので、ご協力いただければ幸いです。

▼アンケートはこちら

<https://forms.gle/VUHPJCqNXKrbHigv8>

<アンケート回答期間>

2021年6月4日（金）～6月11日（金）18：00まで

★★★・…………—

「Wellness PLUS」

トップページのイラストを更新！

…………★★★

「Wellness PLUS」トップページのイラストを夏バージョンに更新いたしました！

夏の日差しの中、アクティブに活動する人々と街の様子を描いたイラストになっています。

このイラストのように、現実でも早くお出かけできるようになればいいですね。

▼「Wellness PLUS」はこちら

<https://x.gd/Aueh8>

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)

□-----□