

件名：おすすめストレッチ動画のご紹介！／健康づくり通信 2021.6.18

---

阪急阪神 健康づくり通信

2021.6.18

---

皆様こんにちは！

6月ももう中旬となり、アジサイの季節となりましたね。

夏はもうすぐそこまで来ていますが、夏を迎える準備はできているでしょうか？

今回は、体型維持だけではなく暑さにも耐えられるカラダを作るために、お家で実践できるストレッチ動画をご紹介します！

★☆☆・…………—

カラダ作りにおすすめの  
コンテンツをご紹介します！

……………★☆☆

＼動画を見ながら、一緒にチャレンジ！／  
《美・健康 BODY メイク》

宝塚歌劇団 OG の百花沙里さんが、お家でできるストレッチをご紹介します！

ご自身の目的にあわせて実践できる動画になっていますので、ぜひチャレンジしてみてくださいね♪

「姿勢美人になるストレッチ」

「二の腕スッキリプラン」

「脚を鍛えるストレッチ」

「お尻を引き締めよう！」

「夏のお腹引き締めプラン」

「後ろ姿美人になろう」

など

▼動画はこちら

<https://x.gd/hgKno>

---

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）

□-----□