

件名：「Well TOKK」夏号を発行！／健康づくり通信 2021.7.2

阪急阪神 健康づくり通信

2021.7.2

皆様こんにちは！

今回は、前回の『健康づくり通信』で予告しておりました、「Well TOKK」最新号と「Wellness PLUS」新企画の第1弾開始のご案内です。

★★★・…………—

Well TOKK vol.22

2021 Summer

…………・★★★

季刊誌として発行しています、健康情報誌「Well TOKK」の夏号を本日発行いたしました！

今号では、音の持つ癒やしの力をテーマにした特集“ココロにキク音”を掲載しています♪

新型コロナによる外出控えや、梅雨の湿気などで心身の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。

皆様にとって、何か一つでも元気に過ごせるヒントになれば嬉しいです。

阪急電鉄各駅や阪神電鉄主要駅などで無料配布していますので、ぜひお手に取ってご覧ください！

○特集

『ココロにキク音』

- ・音の楽しみ方
- ・オリジナルプレイリストを公開中！
- ・おうちでできる！うた声フィットネス

○魅力発見 ときめきさんぽ

『阪急洛西口駅』

○Wellness 講座

『かゆみを伴う皮膚の病気』

○Wellness Care

『夏の紫外線、影響は髪や頭皮にも！』

○Wellness Interview

『阪神タイガース 及川雅貴さん』

○Wellness Cooking

『元気が出る朝食メニュー』

- ・大葉香る卵あんかけごはん
- ・大葉とトマトのナムル

○元気な今からはじめよう！BE ACTIVE FOR LIFE!

『冷房による冷え・むくみ改善体操』

『日本ウエルネスダーツ協会』

○Wellness PLUS News

「KIITO 300」

「ROKKO 森の音ミュージアム」

「ぬりえ旅 阪神」

「はんしんいきいきデイサービス 感染症対策の取り組み」

▼WEB 版はこちら

<https://x.gd/YXAWo>

★☆☆・…………—

「フェムテック」とは？

インタビュー記事を掲載！

……………★☆☆

女性特有の健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスを指す「フェムテック」について、業界をリードする企業【fermata（フェルマータ）】の中村寛子さんにお話を伺いました！

日本のフェムテック市場のお話から、fermata を立ち上げるキッカケとなったお話など、女

性・男性問わずに読んでいただきたい内容となっています。
ぜひご一読ください！

▼コラムはこちら

「女性の健康課題をテクノロジーで解決する『フェムテック』とは？日本市場をリードする
fermata さんに聞いてみた」

<https://x.gd/Gla1f>

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）

□-----□