

件名：「うた声フィットネス」最新動画のご案内！／健康づくり通信 2021.8.6

阪急阪神 健康づくり通信

2021.8.6

皆様こんにちは！

厳しい暑さが続いていますね。

今年から全国運用が開始されている「熱中症警戒アラート」。

【暑さ指数 (WBGT)】として、気温に加えて、湿度や地面からの輻射熱など周辺の熱環境の要素をもとに算出されています。

全国的に発表される日が多くなっていますので、毎日チェックし、こまめな水分・塩分補給を心がけてくださいね。

それでは今回は、「うた声フィットネス」の最新動画掲載のご案内です♪

★☆☆・…………—

「うた声フィットネス」

最新動画のご案内！

—…………・★☆☆

歌手・ボーカル養成講師の清水愛さんによる人気コンテンツ「うた声フィットネス」。

最新動画の掲載を開始いたしました！

今回のテーマは、「ハキハキとした滑舌を作る“舌”トレーニング」です。

軽快な音楽に合わせて、ステキな清水さんが楽しく教えてくれる 3 分間の動画となっていますので、ぜひ実践してみてくださいね♪

▼うた声フィットネス

「ハキハキとした滑舌を作る“舌”トレーニング」

<https://x.gd/bJFCO>

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

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【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)

□-----□