

件名：「everyday yoga」最新動画を公開！／健康づくり通信 2021.8.20

---

阪急阪神 健康づくり通信

2021.8.20

---

皆様こんにちは！

お天気の悪い日が続いていますね。

朝晩が少し涼しくなり嬉しい反面、大雨となっている地域もあり心配です。

夏らしい良いお天気に、早く戻ってほしいですね。

それでは今回は、「everyday yoga～1日5分からはじめてみよう～」の最新動画公開のご案内です♪

★☆☆・…………—

仕事の合間に！

座ったままできる リフレッシュヨガ

—…………・★☆☆

インストラクター 小齊平 里美（こさいひら さとみ）さんによる、「everyday yoga～1日5分からはじめてみよう～」。

ヨガの基本ポーズを中心とした、初心者向けのヨガ動画を掲載しています。

最新動画では【座ったままできる リフレッシュヨガ】として、簡単なストレッチ・ヨガをご紹介します。

仕事の合間や気持ちを切り替えたい時、少し疲れがある時、肩こりがある時などにやってみてくださいね。

▼動画はこちら

<https://x.gd/mWD0m>

▼掲載中のヨガ動画

「気持ちを前向きに！朝ヨガ」

「寝たままできる リラックスヨガ」

「初心者向け！元気になれるヨガ」

お家時間の運動として、ぜひお試しください♪

★☆☆・.....—

夏野菜「トウモロコシ」の  
レシピをご紹介します

.....・★☆☆

おいしくて栄養価も高い旬の野菜を食べて、元気に過ごしましょう！  
今回は「トウモロコシ」を使ったレシピをご紹介します。

「トウモロコシと手羽元の煮もの」  
「トウモロコシとズッキーニの炒め煮」

▼レシピはこちら

<https://x.gd/oYKaJ>

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](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)

□-----□