

件名：「ハッピーバレエ・ストレッチ」をご紹介します！／健康づくり通信 2021.9.17

---

阪急阪神 健康づくり通信

2021.9.17

---

皆様こんにちは！

半袖では少し寒さを感じる日が増え、秋らしくなってきましたね。

秋といえば十五夜です。今年は、9月21日（火）だそうです。  
お天気が心配ではありますが、「中秋の名月」が見られるといいですね。

それでは今回は、ウェルネス動画に新しく掲載を開始しました「ハッピーバレエ・ストレッチ」をご紹介します。

★☆☆・…………—

ハピバス

～ハッピーバレエ・ストレッチ～

—…………・★☆☆

バレエ姿勢を活用した「ハピバス～ハッピーバレエ・ストレッチ～」。  
バレエの基本である「真っ直ぐで美しい姿勢」をベースに、ゆっくりと力を抜いて行うストレッチです。

気になるカラダの悩みに合わせて、また、体力に自信がない方でも実践していただけるストレッチが中心ですので、ぜひ動画を見ながらやってみてくださいね♪

▼動画はこちら

<https://x.gd/THuJC>

▼「ウェルネス動画」ページはこちら

<https://x.gd/PHtng>

---

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/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

[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)

■「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)

□-----□