

件名：「Well TOKK 秋号」発行のご案内！／健康づくり通信 2021.10.1

阪急阪神 健康づくり通信

2021.10.1

皆様こんにちは！

10月が始まりましたね。

10月は「乳がん啓発月間」です。

乳がんの正しい知識や検診の大切さを伝える「ピンクリボン運動」も各地で開催されます。ご自身の健康のために、また大切な方を守るために、早期発見・治療につながる「乳がん検診」について、この機会にぜひ考えてみてくださいね。

それでは今回は、来週発行の「Well TOKK 秋号」のご案内です。

「女性の健康」について分かりやすく解説したコラムやインタビュー記事も掲載していますよ♪

★★★・…………—

「Well TOKK 秋号」発行のご案内！

2021 Autumn vol.23

……………★★★

「駅からはじまるウェルネスライフ」をテーマに、季刊誌として発行しています「Well TOKK」。

最新号の2021年秋号（vol.23）を【10月4日（月）】に発行いたします！

今回の特集テーマは“笑い”です。

笑いの持つパワーや、阪急阪神沿線で楽しめる笑いのスポット・コンテンツなどをご紹介します！

ステキな笑顔の表紙となりますので、駅や外出先で見つけていただき、手に取っていただくと嬉しいです。

< 「Well TOKK」 2021 Autumn vol.23 >

○特集

『笑うて元気に』

- ・「笑い」と健康について
- ・阪急・阪神沿線の「笑い」スポットをご紹介します

○魅力発見 ときめきさんぽ

『阪急池田駅』

○Wellness 講座

『女性ホルモンってなに?』

○Wellness Care

『健やかな爪を育てよう!』

○Wellness Interview

女性の健康についてのスペシャル対談!

『難波 美智代さん×産婦人科医 木村 正先生』

○元気な今からはじめよう! BE ACTIVE FOR LIFE!

『きれいな姿勢をつくる体操』

『とよなか健康大学』

○Wellness Cooking

『名残の月を愛でる献立』

- ・雲に隠れた サケのみりん焼き
- ・3種のキノコのマリネ

○Wellness PLUS News

・阪神梅田本店 3階「ウエルネスビューティワールド」

★☆☆・…………—

アプリ「いきいき羅針盤」android版ご利用者様へ
最新バージョン更新のお知らせ

—————……………★☆☆

いつも、アプリ「いきいき羅針盤」をご利用いただき、誠にありがとうございます。

この度、アプリ「いきいき羅針盤」android版は、起動時に関する不具合を改善し、最新バージョン（3.2.2）に更新いたしました。

アプリ「マイページ」の「お知らせ」でもご案内しておりますので、ご確認いただき、まだ未更新の方は更新をお願いいたします。

【※ご注意】

アプリ「いきいき羅針盤」android版は、アンインストールすると登録済のメールアドレスで再ログインや新規登録ができなくなりますのでご注意ください。

詳細は、アプリ「マイページ」の「ヘルプ」をタップして「アンインストールの留意点」をご確認ください。

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

（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

□-----□

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)

□-----□