

件名：「うた声フィットネス」最新動画のご紹介！／健康づくり通信 2021.10.29

阪急阪神 健康づくり通信

2021.10.29

皆様こんにちは！

紅葉のシーズンとなりましたね。

阪急阪神沿線には紅葉がキレイなスポットがたくさんありますので、ぜひお出かけしてみてくださいね。

それでは今回は、「うた声フィットネス」の最新動画をご紹介します！

★☆☆・…………—

「うた声フィットネス」

最新動画のご紹介！

……………★☆☆

歌手・ボーカル養成講師の清水愛（simizuEYE）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【フェイスラインスッキリ！炎の“表情筋”トレーニング】を掲載しています！

今回は、アップテンポな曲調に合わせて、しっかり表情筋を動かしていく内容となっています。

清水さんに歌のレッスンを受けているような動画になっていますので、楽しく続けて、フェイスラインスッキリを目指しましょう！

▼うた声フィットネス

「フェイスラインスッキリ！炎の“表情筋”トレーニング」

<https://x.gd/AgkNw>

<その他の掲載動画>

- ・「ハキハキとした滑舌を作る“舌トレーニング”」
- ・「笑う門には福来る～歌って笑って顔のたるみときようなら～」
- ・「イキイキした輝き声を作る“響き”トレーニング」

・「ハツラツとしたスマイルを作る“口輪筋”トレーニング」

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)

□-----□