

件名：ウェルネス動画「セルフ整体」のご紹介！／健康づくり通信 2021.11.12

阪急阪神 健康づくり通信

2021.11.12

皆様こんにちは！

ハロウィンの時期が終わると、街はすっかりクリスマスのイルミネーションに包まれますね。

素敵なクリスマスツリーが飾られている場所も多くありますので、ウォーキングがてら、いろんなツリーを楽しみに出かけてみてはいかがでしょうか。

それでは今回は、ウェルネス動画に新しく掲載開始しました「セルフ整体」をご紹介します！

★☆☆・…………—

セルフ整体

～日常動作から体を整える～

……………★☆☆

理学療法士の荒木隆宏さんによる、頭蓋骨から全身を整える、自分でできる体に負担をかけないトレーニング【セルフ整体】！

「座り仕事中心で筋肉が凝っている方」「日常の座り姿勢の癖を改善したい方」「肩こりや腰痛のセルフケア方法を知りたい方」などにおすすめの動画です。

寒さで体に力が入りやすい、これからの季節。

お家トレーニングとして取り入れて、しっかり体をほぐし、整えてくださいね。

▼動画はこちら

<https://x.gd/i0ZZv>

- ・「体に負担をかけない“立ち座り”トレーニング 解説編」
- ・「体に負担をかけない“立ち座り”トレーニング 実技編」
- ・「腰痛予防“腹圧”トレーニング 解説編」
- ・「腰痛予防“腹圧”トレーニング 実技編」

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）

□-----□