

件名：「Well TOKK 春号」発行のご案内！／健康づくり通信 2022.4.8

阪急阪神 健康づくり通信

2022.4.8

皆様こんにちは！

春野菜の美味しい季節になりましたね。

Wellness PLUS には、「うすいえんどう」と「キャベツ」のレシピを掲載しています。

旬の美味しい野菜を食べて、春を感じてくださいね♪

- ・ うすいえんどうの米粉キッシュ
- ・ うすいえんどうのスープ

<https://x.gd/5YORF>

- ・ キャベツとスナップエンドウの梅じゃこ和え
- ・ キャベツとアサリの酒蒸し

<https://x.gd/mjNfu>

それでは今回は、春らしい素敵なイラストが目印の「Well TOKK 春号」発行のご案内です！

★☆☆・…………—

「Well TOKK 春号」発行！

2022 Spring vol.25

—————……………★☆☆

「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」。今号より、イラストレーターの高橋マサエさんによる素敵なイラストの表紙になりました！

今回の特集テーマは“脳疲労”です。

長引くコロナ禍や新年度の環境の変化などで、疲れを感じていませんか？

その疲れの原因は、脳の疲労かもしれません。

脳疲労についての解説から原因、改善方法を掲載しています。

その他にも、ドラマや映画で活躍中の矢野聖人さんのインタビューや、タイガースフィット
ネスクラブ ラフィットのインストラクターによる新コラムも掲載！

「Well TOKK」は、阪急各駅・阪神主要駅などに設置していますので、ぜひお手に取って
ご覧ください。WEB版は、Wellness PLUS からご覧いただけます。

< 「Well TOKK」 2022 Spring vol.25 >

○Wellness Interview

『俳優 矢野聖人さん』

○特集

『もしかして脳疲労？』

・疲れの原因は脳の疲労？

・“ココロ”と“アタマ”に心地良い 沿線の癒やしスポットへ

○Wellness Care

『植物のチカラを上手に取り入れて、体も心もグッド・コンディションに』

○【NEW】Fit! LAFIT!

『ストレスと運動』

○Wellness Cooking

『スパイシーランチ』

○Wellness PLUS News

『兵庫芸術文化センター管弦楽団 第133回定期演奏会 佐渡裕 ショスタコーヴィチ5番』

『甲子園球場前に、ワクワク楽しい施設が誕生！』

『六甲山アスレチックパーク GREENIA ワンダーヤマンボーエリア』

○ビタミンCのチカラ（提供：株式会社スピック）

▼WEB版はこちら

<https://x.gd/8NVhe>

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)

□-----□