

件名：「やさしい“のど”トレ」のご紹介！／健康づくり通信 2022.6.10

阪急阪神 健康づくり通信

2022.6.10

皆様こんにちは！

日本気象協会によると、今週末か来週には関西でも梅雨入りとなるそうです。
これから雨の日が多くなり少し憂鬱な気分になりますが、レイングッズや除湿器などを活用して、梅雨の時期も快適に過ごしたいですね。

それでは今回は、“のど”のトレーニングをご紹介します！

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

1日3分『やさしい“のど”トレ』

……………★☆☆

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【やさしい“のど”トレ】を掲載しました！

今回の動画は、ゆったりとした音楽にあわせ、喉の筋肉を緩め、意識的に舌を前後・上下・左右に動かすトレーニングが中心となっています。

リラックスしながら毎日続けてみてくださいね♪

※うた声フィットネスとは

リモートワークや、マスク生活で意識が薄れがちな、“顔や声の表情”に着目し、ピアノの音階や音楽に合わせて発声練習のような形で楽しくトレーニングができるオリジナルエチュードです。

▼動画はこちら

<https://x.gd/XEmat>

その他の
人気動画も掲載中！

「ハキハキとした滑舌を作る“舌トレーニング”」
「フェイスラインスッキリ！炎の“表情筋”トレーニング」
「キラキラした目元を作る“眼輪筋”トレーニング」
「お顔と声のストレッチ！～基本のウォーミングアップ～」
「楽しく歌ってお口の体操“パタカラ”トレーニング」
「楽しく歌って口呼吸改善！“舌”トレーニング2」
「楽しく歌ってたるみ防止！“美スマイル”トレーニング」
「ペンを使って笑顔矯正トレーニング」

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)

□-----□