

件名：「腹式呼吸トレーニング」と「いけだ健康フェスタ」をご紹介！／  
健康づくり通信 2022.6.24

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.6.24

---

皆様こんにちは！

6月も下旬となりましたが、箕面市の滝道では“蛍”が観られるそうです。  
今週末まで「箕面 蛍テラス」というイベントも開催されていますので、ぜひチェックして  
みてくださいね。

▼箕面 蛍テラス

<https://x.gd/dXg8F>

それでは今回は、うた声フィットネスの最新動画と池田市民の方対象のイベント情報をご  
紹介します！

★★★・…………—

＼うた声フィットネス／

誰でもらくらく“腹式呼吸”トレーニング

…………・★★★

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【誰でもらくらく“腹式呼吸”トレーニング】を掲載しました！

日々のストレスやデスクワークなどの体のこわばりによって、息が吸い辛い・呼吸が浅くな  
っているあなたに！

ボーカルトレーナー目線で腹式呼吸を解説！

音楽に合わせたトレーニングで楽しく呼吸法をマスターしましょう♪

※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/dQRKV>

★☆☆・…………—

<池田市内在住の概ね 65 歳以上の方 対象>

いつも yobou いけだ

『2022 年いけだ健康フェスタ』

…………—……・★☆☆

池田市内在住の概ね 65 歳以上の方を対象としたイベント、『2022 年いけだ健康フェスタ』が開催されます。

いつまでも健康で元気に暮らすため、身体機能や脳健康チェック、血圧測定など、気づいて、知って、学べるイベントです。

○日時：

2022 年 6 月 25 日（土）

10：30～16：30（受付開始 10：00、最終受付 16：00）

※雨天決行

○場所：

池田市役所 1 階ロビー 他

○内容：

<健康チェック>

- ・歩行機能計測
- ・脳健康チェック【※】（定員に達しました）
- ・その他の計測

<「学びの場」プレ体験サロン>

- ・オトン・オカンチアステージ
- ・コーヒー好きのための交流会【※】
- ・もしもに備えるおうち防災【※】
- ・元気に歩くための体操教室【※】

<お披露目の場>

- ・男・珈琲倶楽部の yobou カフェ
- ・カメラマンチームによる出店
- ・池田 WHC 倶楽部の木工制作体験会

【※】は「事前予約優先制」となります。詳しくは以下イベントページよりご確認ください。

▼イベント情報はこちら

<https://x.gd/mcjXT>

---

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](mailto: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](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](mailto: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)

□-----□