

件名：「Well TOKK 夏号」発行のご案内！／健康づくり通信 2022.7.1

阪急阪神 健康づくり通信

2022.7.1

皆様こんにちは！

6 月中に近畿地方も梅雨明けとなり、本格的な夏が始まりましたね。

連日、熱中症のニュースが流れるほど、暑い日が続いています。

スポーツドリンクや梅干し、熱中症対策のアメやタブレットなどで、水分補給だけでなく塩分の補給も心がけて対策を行ってくださいね。

それでは今回は、「Well TOKK 夏号」発行のご案内です！

★☆☆・…………—

「Well TOKK 夏号」発行！

2022 Summer vol.26

—…………・★☆☆

「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」。

最新号の夏号を【7月4日（月）】に発行いたします！

今回の特集テーマは“骨活・筋活”です。

外出自粛が続いた日常で運動不足となり、運動機能が衰える「ロコモティブシンドローム」になっていませんか？

ご自身の状態を確認する「ロコチェック」や体づくりにおすすめの対策などを掲載しています。

その他にも、ブロードウェイミュージカル「ピピン」の主演を務める森崎ウィンさんのインタビューや、歩きたくなる靴選びのポイントについても掲載！

「Well TOKK」は、阪急各駅・阪神主要駅などに設置していますので、ぜひお手にとって

ご覧ください。

★「Well TOKK」2022 Summer vol.26★

○Wellness Interview

『俳優・アーティスト 森崎ウィンさん』

○特集

『コロナで黄信号！？今こそ骨活・筋活！』

- ・外出自粛で運動不足に！？今から始めたいロコモ対策
- ・骨と足を強くする！セルフメンテナンス&トレーニング

○Wellness Care

『シューアドバイザーに学ぶ、歩きたくなる靴選び。』

○Fit! LAFIT!

『運動機能の維持』

○SUMMER BEAUTY CARE

『体の中と外から夏の紫外線ケア』（提供：株式会社スピック）

○Wellness Cooking

『骨や筋肉を作るレシピ』

○Wellness PLUS News

『阪急×阪神 リアル謎解きゲーム「ナゾときっぷ 2022」』

『逸翁美術館「ひゅうどろどろ 怪奇まつり～歌舞伎に出てくるオバケだぞ～」』

※WEB版は、7月5日以降に以下 URL よりご覧いただけます。

<https://x.gd/9Bcuc>

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)

□-----□