

件名：特集「今こそ骨活・筋活！」と池田市民の方対象のイベント情報！／
健康づくり通信 2022.7.8

阪急阪神 健康づくり通信

2022.7.8

皆様こんにちは！

7月10日（日）は「納豆の日」だそうです。

日付の語呂合わせから、1981年に関西納豆工業協同組合が関西での納豆の消費拡大を目的に制定したとのこと。

夏は暑さで食欲が落ちがちなので、タンパク質など栄養素がバランス良く含まれる納豆を食べて、夏バテ対策をしてくださいね。

それでは今回は、「Well TOKK 夏号」の特集『コロナで黄信号！？今こそ骨活・筋活！』と池田市民の方を対象としたイベント情報をご紹介します！

★☆☆・…………—

「Well TOKK 夏号 vol.26」

『コロナで黄信号！？今こそ骨活・筋活！』

—…………・★☆☆

“骨活・筋活”をテーマにした夏号の内容をピックアップしてご紹介！

【外出自粛で運動不足に！？今から始めたいロコモ対策】

体を動かす機会が減った今、懸念されている運動機能が衰える「ロコモティブシンドローム」について分かりやすく解説しています。

【骨と足を強くする！セルフメンテナンス&トレーニング】

健康的な生活を実現する体づくりに欠かせない、食事と運動。
阪急阪神沿線でオススメのスポットや教室をご紹介します！

▼特集記事はこちら

<https://x.gd/1C6Wm>

＼トレーニングにオススメ！／

ウェルネス動画

美・健康 BODYメイク「脚を鍛えるストレッチ」

<https://x.gd/HaPfr>

優しい格闘技エクササイズ「足・お尻編」

<https://x.gd/kEZnu>

★★★・…………—

【池田市民対象】「いつも yobou いけだ」

気軽なミニ健康計測会と

楽しい yobou サロン

—————…………★★★

池田市内在住の概ね 65 歳以上の方が対象の予防プログラム「いつも yobou いけだ」。

気軽な『ミニ健康計測会』と楽しい『yobou サロン』が開催されます。

計測結果から「今のあなたに適した運動や健康づくり」のアドバイスをもらえたり、楽しく学べる介護予防教室を体験できる『yobou サロン』もあります。

対象の方はぜひご参加ください♪

○日時・会場：

【1】2022年7月13日（水）

10：00～16：00（yobou サロン 13：00～14：30）

伏尾台コミュニティセンター第1会館

（池田市伏尾台3丁目4-3）

【2】2022年7月28日（木）

10：00～16：00（yobou サロン 13：00～14：30）

南畑会館

（池田市畑1丁目7-4）

【3】2022年8月17日（水）

10：00～16：00（yobou サロン 10：00～11：30）

きたてしまプラザ

（池田市豊島北2丁目2-18）

○内容：

※事前予約優先制（当日参加も可）

<ミニ健康計測会>

- ・立位姿勢計測
- ・血管年齢計測
- ・脳の健康チェック（※定員25名）
- ・テレビゲーム運動体験

<yobou サロン>（※定員20名）

- ・元気に歩くための体操教室
- ・楽しみながらスマホ教室～ウォーキング編～
- ・エイジレスバレエ・ストレッチ体験

▼イベント詳細、お申込み方法はこちら

<https://x.gd/uS8JF>

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)

□-----□