

件名：顔のむくみ解消！「顔ヨガ」のご紹介！／健康づくり通信 2022.9.9

阪急阪神 健康づくり通信

2022.9.9

皆様こんにちは！

明日9月10日（土）は、【十五夜（中秋の名月）】だそうです。
近畿地方は曇り予報なので少し心配ですが、雲の切れ間からでもキレイなお月さまが見られたら良いですね。

それでは今回は、シリーズ企画がスタートする「顔ヨガ」をご紹介します。

★☆☆・…………—

<音楽に合わせて顔ヨガ>

6分！むくみ解消編

……………★☆☆

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【音楽に合わせて顔ヨガ「6分！むくみ解消編」】を掲載しました！

今回より、“音楽に合わせて「顔ヨガ」”シリーズがスタート！
顔の筋膜リリースや表情筋のトレーニングを行っていく、全5回でお送りします。

第1回は「顔のむくみ解消編」です。
朝の支度の時間や、お仕事・家事の合間にぜひ取り入れてみてくださいね。

▼動画はこちら

<https://x.gd/yHKqD>

♪その他の人気動画も掲載中♪

- ・1日3分 やさしいのどトレ
 - ・誰でもらくらく“腹式呼吸”トレーニング
 - ・ペンを使って笑顔矯正トレーニング
 - ・楽しく歌ってたるみ防止!“美スマイル”トレーニング
 - ・楽しく歌って口呼吸改善!“舌”トレーニング
- など

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)

□-----□