

件名：「下半身すっきりヨガ」と「アプリバージョンアップ」のお知らせ／健康づくり通信
2022.9.30

阪急阪神 健康づくり通信

2022.9.30

皆様こんにちは！

明日から10月が始まりますね。

10月の1カ月間、「まち歩き×健康」をテーマとしたエリアイベント『梅田あるくフェス2022～梅田であるく たのしむ～』が開催されます。

まち巡りラリーやフードマーケット、体験イベントなどが実施されますので、この機会に梅田でのお散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。

▼イベント詳細はこちら

<https://x.gd/U72ai>

それでは今回は、足のむくみや疲れの解消におすすめのヨガと、アプリ「いきいき羅針盤」バージョンアップに関するお知らせです。

★☆☆・…………—

足のむくみや疲れを解消

「下半身すっきりヨガ」

……………★☆☆

インストラクター 小齊平 里美（こさいひら さとみ）さんによる、「everydayyoga～1日5分からはじめてみよう～」。

今回は、足のむくみや疲れを解消する「下半身すっきりヨガ」をご紹介します。

股関節や足の鼠径部(そけいぶ)、ももの裏をしっかりと動かして、下半身をすっきりさせ、むくみや日頃の疲れを解消していきましょう♪
寝る前などに取り入れるのもオススメです！

▼動画はこちら

<https://x.gd/af8Jf>

※注意※

体調がすぐれない方は無理に実施しないでください。

体調に異常を感じた方、痛みを感じられた方は無理をせず中止してください。

★★★・…………—

<重要なお知らせ>

アプリ「いきいき羅針盤」

アップデートのお願い

……………★★★

平素よりアプリ「いきいき羅針盤」をご利用いただき、誠にありがとうございます。

機能改修に伴い、【2022年10月5日（水）9：00（予定）】に最新バージョン（ver3.5.0）をリリースいたします。

お手数ですが、App Store、Google Play より最新バージョンへのアップデートをお願いいたします。

▼詳細はこちら

<https://x.gd/iUzcY>

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)

□-----□