

件名：「Well TOKK 秋号」発行のご案内！／健康づくり通信 2022.10.7

阪急阪神 健康づくり通信

2022.10.7

皆様こんにちは！

すっかり秋らしい気候になってきましたね。
半袖で過ごせる日が続いていましたが、そろそろ衣替えをして秋のおしゃれを楽しみたいですね。

それでは今回は、10月4日（火）に発行しました「Well TOKK 秋号」のご案内です！

★☆☆・…………—

「Well TOKK 秋号」発行！

2022 Autumn vol.27

……………★☆☆

「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」。

今回の特集テーマは“目”です。

10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、目の健康について考えてみませんか？
特集ページでは、年代別の知っておきたい目の病気について解説しています。
その他にも、メガネの選び方や目に良いとされる食材を使ったレシピなどを掲載！

「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 Autumn vol.27

“見る”チカラ

○Wellness Interview

『女優 南 果歩さん』

○特集

『“見る”チカラ』

- ・ “見る”を知る
- ・ 年代別・知っておきたい目の病気
- ・ 絶景で、スイーツで…目を休めるとっておきの1日を！

○Wellness Care

『視力やフレームだけじゃない！正しいメガネの選び方。』

○Fit! LAFIT!

『眼精疲労と姿勢』

○『今から始めたい目の健康づくり』

(提供：株式会社スピック)

○Wellness Cooking

『目の健康をサポートするレシピ』

○Wellness PLUS News

『タイガースフィットネスクラブ ラフィット パーソナルトレーニング・ボディメイク 10回コース』

▼WEB版はこちら

<https://x.gd/J5cy1>

★誌面に掲載しきれなかった「子どもの弱視」に関する情報を、「Wellness PLUS」に掲載しています。

ぜひ、こちらもチェックしてくださいね。

「子どもの弱視について知ってほしい！視力の発達について描いた絵本『さっちゃんのがね』著者インタビュー」

<https://x.gd/jsn46>

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！楽しく歩いてヘルス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」Instagram 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>

□-----□

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)

□-----□