

件名：動画「坐骨神経痛予防」と「阪神沿線健康講座」のご紹介！／健康づくり通信
2022.10.14

阪急阪神 健康づくり通信

2022.10.14

皆様こんにちは！

“秋の夜長”という言葉がありますが、日の入りの時間が早くなりましたね。
読書や趣味を楽しむのもいいですが、この機会に睡眠を見直してみてもいいでしょうか。

睡眠時間をしっかり確保し、質の良い睡眠を心がけて、心も体も元気に過ごしましょう。

▼wellness 講座「快眠は生活習慣から」

<https://x.gd/j7C6M>

それでは今回は、ウェルネス動画「坐骨神経痛予防エクササイズ」と「阪神沿線健康講座 第29回」をご紹介します！

★☆☆・…………—

<セルフ整体！>

【坐骨神経痛予防】

音楽にあわせて簡単お尻エクササイズ

～筋トレ編～

……………★☆☆

頭蓋骨から全身を整える理学療法士の荒木隆広さんによる、簡単エクササイズのご紹介！
“ダンスで整体”シリーズとして、リズムに合わせてダンスを踊るように楽しく体を整えていくプログラムです。

今回は、坐骨神経痛予防に「簡単お尻エクササイズ 筋トレ編」をご紹介します！

「簡単お尻エクササイズ ストレッチ編」で、硬くなったお尻や股関節をゆるめた後に行うのがおすすめです

※注意※

痛みが強い方は、まずは整形外科を受診してください。エクササイズ中に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。

▼動画はこちら

<https://x.gd/ftsc8>

★☆☆・…………—

＼オンライン開催／

<阪神電車×兵庫医科大学>

阪神沿線健康講座 第29回

「進化する関節リウマチの診断と治療

～『あの人ホンマにリウマチなん?』が現実に～」

—…………・★☆☆

阪神電車と兵庫医科大学が共同でお届けする健康講座が、オンラインで開催されます！
医療現場の第一線で活躍する医師が、沿線のみなさまの健康増進に役立つ情報をわかりやすく解説します。

○日時：

2022年10月22日（土）

14：00～15：00

○配信方法：

Zoom（リアルタイム配信）

※セミナー開催の3日前までに受講方法をメールでお知らせします。

○料金：

参加費無料

○定員：

500名（先着順）

※事前申込が必要です。

○申込締切：

2022年10月21日（金）17：00

▼詳細はこちら

<https://x.gd/ny9Tz>

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)

□-----□