

件名：「顔ヨガ動画」第2弾のご紹介！／健康づくり通信 2022.10.21

阪急阪神 健康づくり通信

2022.10.21

皆様こんにちは！

もうすぐハロウィンですね。

お店では、カボチャのオバケや魔女などをデザインしたかわいいお菓子がたくさん並んでいます。

見た目でも楽しめるこの時期限定のお菓子で、ハロウィンを楽しみたいです。

それでは今回は、「音楽に合わせて顔ヨガ」第2弾の動画をご紹介します！

★☆☆・…………—

<音楽に合わせて顔ヨガ>

フェイスラインすっきり編

……………・★☆☆

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「フェイスラインすっきり編」】を掲載しています！

各パーツにわけ、全5回のシリーズでお送りする“音楽に合わせて「顔ヨガ」”シリーズは、お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プログラムです。

第2回目は「フェイスラインすっきり編」ということで、スマホの見過ぎやデスクワークで縮こまってたるんだ2重あごなどにアプローチします！

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♪

▼動画はこちら

<https://x.gd/wqI82>

その他の人気動画も
掲載しています♪

「音楽に合わせて顔ヨガ『むくみ解消編』」
「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2」

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をお願いします！

【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)

□-----□