

件名：「顔ヨガ動画」第3回のご紹介！／健康づくり通信 2022.11.25

阪急阪神 健康づくり通信

2022.11.25

皆様こんにちは！

明日、11月26日は「いい風呂の日」だそうです。

11月も下旬となり、寒暖差の激しいお天気が続いています。

お風呂にゆっくり浸かり、1日の疲れをしっかりとって休んでくださいね。

それでは今回は、大人気動画“音楽に合わせて「顔ヨガ」シリーズ”の第3回をご紹介します！

★☆☆・…………—

<音楽に合わせて顔ヨガ>

ほうれい線解消編

—…………・★☆☆

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「ほうれい線解消編」】を掲載しています！

“音楽に合わせて「顔ヨガ」シリーズ”は、各パーツにわけ、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全5回のプログラムです♪

第3回は「ほうれい線解消編」。

スマホの見過ぎや、マスク生活でお顔の下半分がだらんと下がってしまった口元やほっぺたを上げていくトレーニングです。

音楽に合わせて楽しく毎日続けてみてください！

▼動画はこちら

<https://x.gd/RqWg4>

音楽に合わせて「顔ヨガ」

第1回～3回を掲載中！

第1回「フェイスラインすっきり編」

第2回「むくみ解消編」

第3回「ほうれい線解消編」

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)

□-----□