

件名：「深呼吸ヨガ」のご紹介！／健康づくり通信 2022.12.9

阪急阪神 健康づくり通信

2022.12.9

皆様こんにちは！

段々と冬らしい寒さになってきましたね。

寒くなると外に出るのが億劫になりますが、クリスマスツリーやイルミネーションが飾られている場所を巡りに、夜のウォーキングに出かけてみてはいかがでしょうか？

それでは今回は、寒さで猫背になりがちな冬におすすめの「深呼吸ヨガ」をご紹介します！

★☆☆・…………—

＼everyday yoga ♪／

猫背を解消！『深呼吸ヨガ』

……………★☆☆

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、「everyday yoga～1日5分からはじめてみよう～」。

今回は、「猫背を解消！『深呼吸ヨガ』」をご紹介します。

猫背が解消されることで胸も広がり、肺の動きも良くなるので、呼吸が深まりやすくなります。

気持ちを前向きにしてくれる効果もありますので、1日の終わりや始まりにぜひ取り入れてみてくださいね♪

▼動画はこちら

<https://x.gd/AUJgC>

※ 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。

その他の人気動画も
掲載しています♪

「足のむくみや疲れを解消 下半身すっきりヨガ」
「心を静かに集中力 UP『瞑想』」
「1日の終わりに 疲労回復デトックスヨガ」
「タオルを使って肩甲骨ストレッチ」
「イライラ解消！穏やかヨガ」

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)

□-----□