

件名：「顔ヨガ動画」第4回のご紹介！／健康づくり通信 2022.12.23

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.12.23

---

皆様こんにちは！

今週末はいよいよクリスマスです。

天気予報では“クリスマス寒波”がやってくるとのこと…。

関西でもホワイトクリスマスになるかもしれませんね。

「阪急阪神 健康づくり通信」は、今号が年内最終号となります。

少し早いですが、良いお年をお迎えくださいませ。

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4回をご紹介します！

★☆☆・…………—

<音楽に合わせて顔ヨガ>

おでこのしわ、目元のたるみ解消編

…………・★☆☆

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「おでこのしわ、目元のたるみ解消編」】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4回は、「おでこのしわ、目元のたるみ解消編」。

スマホの見過ぎやパソコン作業などで疲れ目の方にも効果的な、目の周りのストレッチを重点的に行っていきます。

呼吸を取り入れながら、音楽に合わせて楽しく毎日続けてみてくださいね♪

《チャプター》

- ・正しい姿勢
- ・前頭筋マッサージ
- ・眉のマッサージ
- ・瞳のダンス
- ・ムンクのポーズ
- ・休息のポーズ

▼動画はこちら

<https://x.gd/LWwbn>

---

音楽に合わせて「顔ヨガ」

第1回～4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」

第4回「おでこのしわ、目元のたるみ解消編」

第5回 Coming Soon...

---

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)

□-----□