

件名：「顔ヨガ動画」第5回のご紹介！／健康づくり通信 2023.1.6

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.1.6

---

あけましておめでとうございます。

今年も「阪急阪神 健康づくり通信」では、皆様に健康情報をお届けしてまいりますので、楽しく健康づくりに取り組んでいただくと嬉しいです。

どうぞよろしく願いいたします。

それでは今回は、“音楽に合わせて「顔ヨガ」シリーズ”の第5回をご紹介します！

★☆☆・…………—

<音楽に合わせて顔ヨガ>

お顔の悩みに！顔ヨガ総まとめ

……………・★☆☆

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「お顔の悩みに！顔ヨガ総まとめ」】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★

最終回となる第5回は、全てのパーツを網羅した「総集編」として、これまでの動画で紹介したポーズを組み合わせ、お顔全体にアプローチしていきます。

約8分の動画ですが、毎日お顔の筋肉を意識して実践いただくと、軽やかな明るい印象のお顔に変化していくのを実感できると思います！

ぜひトライしてみてくださいね♪

《CHAPTER》

- ・正しい姿勢
- ・肩甲骨のストレッチ
- ・広頸筋のストレッチ
- ・血流アップのポーズ

- ・頬骨のマッサージ
- ・口輪筋のトレーニング
- ・ムンクのポーズ
- ・リフトアップストレッチ

▼動画はこちら

<https://x.gd/zuVI0>

---

音楽に合わせて「顔ヨガ」  
全5回を掲載中！

- 
- 第1回「むくみ解消編」
  - 第2回「フェイスラインすっきり編」
  - 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「お顔の悩みに！顔ヨガ総まとめ」

---

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](mailto: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](mailto: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)

□-----□