

件名：「Well TOKK 冬号」発行のご案内！／健康づくり通信 2023.1.13

阪急阪神 健康づくり通信

2023.1.13

皆様こんにちは！

今回は、1月10日（火）に発行しました「Well TOKK 冬号」のご案内です！
阪急各駅・阪神主要駅などに設置していますので、ぜひお手にとってご覧ください。

★★★・…………—

「Well TOKK 冬号」発行！

2023 Winter vol.28

…………★★★

「駅からはじまるウェルネスライフ」をテーマに、季刊誌として発行しています「Well TOKK」。

今回の特集テーマは“ウェルネスな毎日”です。

専門医による更年期高血圧についての解説や、『なんだか気分が重い』『疲れやすくなった…』等、調子が出ないと感じる時のセルフメンテナンスにおすすめのスポットなどを掲載しています。

「Well TOKK」を読んで、2023年もウェルネスな毎日を目指しましょう！

「Well TOKK」2023 Winter vol.28

目指したいのは ウェルネスな毎日

○Wellness Interview

『執筆家・森の生活者・Greenpeace Japan & 環境省アンバサダー 四角 大輔さん』

○特集

『目指したいのは ウェルネスな毎日』

- ・女性の健康のこと、もっと知ろう。「『更年期高血圧』って何？」
- ・体の中から整える セルフメンテナンスのススメ

○『五感を使って私を整える』

ダイエット美容家 本島 彩帆里さんによる「自分を整える方法」のお話と、スパイスカレーのレシピを掲載！

○Fit! LAFIT!

『筋肉量と骨密度』

※優しい格闘技エクササイズ動画も公開中！

○『お口をケアして健康に』

(提供：株式会社スピック)

○Wellness PLUS News

- ・女優・南果歩さん自作の詩が絵本に「一生ぶんのだっこ」
- ・いきいきライフ阪急阪神「Leg Care (レグ ケア)」の販売開始！

▼WEB 版はこちら

<https://x.gd/mNmDR>

WEB 版では、本島 彩帆里さんによる「ホッと！にカラダを巡らせる」も掲載しています。ぜひこちらもチェックしてください♪

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)

□-----□