

件名：「歩き姿美人エクササイズ」「おすすめイベント情報」のご紹介！／健康づくり通信  
2023.3.3

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.3.3

---

皆様こんにちは！

3月が始まりましたね。

芽吹きの季節となり、各地で梅の花が見頃となっているようです。

春の日差しに映える紅白の梅を見に、お出かけされてはいかがでしょう？

それでは今回は、「“キレイな歩き姿”を目指すエクササイズ」と「おすすめイベント情報」をご紹介します！

★☆☆・…………—

<セルフ整体>

腕を大きく振りながら

歩き姿美人エクササイズ！

…………—★☆☆

頭蓋骨から全身を整える理学療法士の荒木隆広さんによる、簡単エクササイズ“セルフ整体”。

今回のテーマは、腕を大きく振る「歩き姿エクササイズ」のご紹介です。

肩甲骨を意識して腕を大きく動かすエクササイズを、楽しくダンスを踊るように、リズムに合わせて動かしてみましよう！

※ 注意 ※

痛みが強い方はまずは整形外科を受診してください。

エクササイズ中に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。

▼動画はこちら

<https://x.gd/dRvAk>

＼おすすめイベント情報／

★☆☆・.....

---

【吹田市】

レディース健康フェスティバル

～美しく健康的に！！～

.....★☆☆

「国際女性デー (International Women's Day/Happy Women's Day)」にちなみ、講演会や健康測定会など、さまざまな催しが実施されます。

○日時：

2023年3月4日(土)

10:00～16:00

○会場：

・千里ニュータウンプラザ2階 大ホール

・南千里駅前広場(まるたす広場) ※雨天時は千里ニュータウンプラザ

▼詳しくはこちら

<https://x.gd/sCrwd>

---

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)

□-----□