

件名：「うた声フィットネス」のご紹介！／健康づくり通信 2023.4.21

阪急阪神 健康づくり通信

2023.4.21

皆様こんにちは！

4月ももう後半ですね。

花粉症のシーズンは終盤となりつつありますが、黄砂の飛来のニュースもあり、マスクを外せない方も多いのではないのでしょうか。

今回は、表情筋のストレッチ「うた声フィットネス」の動画をご紹介します。

これから暑くなり、マスクを外す機会も増えてくると思いますので、ぜひ毎日続けてみてくださいね。

★☆☆・…………—

うた声フィットネス

～表情筋や声作りに～

—…………・★☆☆

顔と声の表情を豊かに。表情筋や明るい声を作る為のオリジナルエチュードです。

<音楽に合わせて顔ヨガ>

- ・「お顔の悩みに！顔ヨガ総まとめ」
- ・「おでこのしわ、目元のたるみ解消編」
- ・「ほうれい線解消編」
- ・「フェイスラインすっきり編」
- ・「むくみ解消編」

「ペンを使って笑顔矯正トレーニング」

「楽しく歌ってたるみ防止！“美スマイル”トレーニング」

「ハキハキとした滑舌を作る“舌トレーニング”」

など

18本の動画を公開中！

▼動画はこちら

<https://x.gd/zkfTY>

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)

□-----□