

件名：「素敵な笑顔の作り方」をご紹介！／健康づくり通信 2023.5.26

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.5.26

---

皆様こんにちは！

5月も下旬となり、沖縄地方は梅雨入りとなったようです。

関西でも少しずつ雨のお天気が増えてきましたが、本格的な梅雨に入る前に寝具などを洗濯しておきたいですね。

それでは今回は、雨の日も軽やかに過ごせるように「素敵な笑顔の作り方」をご紹介します。

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

たった1秒！「素敵な笑顔の作り方」

……………★☆☆

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【たった1秒！「素敵な笑顔の作り方」】を掲載しています！

今回は、“笑い方”をほんの少し変えるだけで、すっきりと小顔に見える素敵な笑顔の作り方をご紹介します！

後半には表情筋トレーニングもありますので、ぜひ毎日、鏡の前で笑顔の練習をしてみてくださいね♪

《チャプター》

- ・ オープニングトーク(自己紹介&今回のテーマ)
- ・ 笑顔の作り方のポイント
- ・ 表情筋トレーニング
- ・ エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/zw3xA>

-----  
音楽に合わせて「顔ヨガ」

全5回も掲載中！  
-----

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)

□-----□