

件名：「マスクを外してもフェイスライン美人！」をご紹介！／健康づくり通信 2023.6.23

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.6.23

---

皆様こんにちは！

夏至も過ぎ、いよいよ夏が始まりますね。

これからはどんどん暑くなっていきます。

こまめな水分補給を心がけて、室内ではクーラーを利用し、屋外では日傘や帽子を着用して、しっかり暑さ対策をしてくださいね。

それでは今回は、「フェイスライン美人を目指すマッサージ&トレーニング」をご紹介します。

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

マスクを外してもフェイスライン美人！

……………・★☆☆

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【マスクを外してもフェイスライン美人！】を掲載しています！

今回は、マスクの中でほったらかしにしていた“フェイスライン”に徹底的にアプローチ！

1日たった5分！

スッキリ若見えフェイスラインを目指しましょう♪

《チャプター》

- ・オープニングトーク（自己紹介&今回のテーマ説明）
- ・フェイスラインスッキリマッサージ&トレーニング
- ・エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/PX4HT>

-----  
その他の人気動画も  
掲載しています♪  
-----

「【たった1秒！】素敵な笑顔の作り方」  
「誰でもらくらく“腹式呼吸”トレーニング」  
「楽しく歌ってお口の体操“パタカラ”トレーニング」  
「キラキラした目元を作る“眼輪筋”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

---

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をお願いします！

【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)

□-----□