

件名：「Well TOKK 秋号」発行のご案内！／健康づくり通信 2023.10.6

阪急阪神 健康づくり通信

2023.10.6

皆様こんにちは！

今回は、10月3日（火）に発行しました「Well TOKK 秋号」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、ぜひお手に取ってご覧ください。

★☆☆・…………—

「Well TOKK 秋号」発行！

2023 Autumn vol.31

—…………・★☆☆

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

今号の特集は“呼吸でわたしを整える”です。

「ストレスと呼吸の関係」や「生活にも取り入れやすい呼吸法」をご紹介します！

その他にも、甲状腺の病気についてや「発達障害」に関するコラム、生物学者の福岡伸一先生による「生命とは何か」を考えるコラムなど、読み応えのある健康情報を掲載しています。

「Well TOKK vol.31」（2023 年秋号）

○特集

『呼吸でわたしを整える』

- ・呼吸でストレスが軽減できる？
- ・「良いストレス」と「悪いストレス」
- ・呼吸で心身の適応能力を高めよう

<心を穏やかに導く呼吸法 3 選>

- ・ヨガ
- ・太極拳
- ・坐禅

○Wellness 講座

『その不調、甲状腺が原因かも！』

○ココロコラム（大阪医科薬科大学 LD センター）

『周りとちがう、はダメなこと？』

○福岡ハカセの「動的平衡から考える」

『なぜ壊し、なぜ作り直すのか。』

▼WEB 版はこちら

<https://x.gd/tbtd8>

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

(阪急阪神ホールディングス株式会社
グループ開発室内)

□-----□