

件名：「透明感がアップするリラックス顔ヨガ」をご紹介します！／健康づくり通信 2023.11.10

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.11.10

---

皆様こんにちは！

阪急阪神ホールディングス協力の「大阪大学研究プロジェクト 参加者募集」のご案内です。

-----

大阪大学 産業科学研究所が実施する、アバターを安全に利用できる社会の実現に向けた研究のためのデータ計測にご協力いただける参加者を募集しています。

ご参加いただいた方には、謝礼金（約 4,000 円）を後日お支払いいたします。

誰もが活躍できる未来のための研究にぜひご参加ください。

▼詳細は以下特設ウェブサイトで!

「大阪大学 研究プロジェクト 参加者募集」特設ウェブサイト  
<https://moonshot-multimodal-bio.jp/>

-----

それでは今回は、寝る前のリラックスタイムに行っていただきたい顔ヨガをご紹介します。

★☆☆・.....—

＼うた声フィットネス／

寝る前に！

透明感がアップするリラックス顔ヨガ

---

.....・★☆☆

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【透明感がアップするリラックス顔ヨガ】を掲載しています！

今回は、血流を良くして透明感がアップする、マッサージと顔ヨガをご紹介します！

夜寝る前にリラックスしながら行うのがおすすめです♪

お顔のむくみにも効果的なので、ぜひゆったりとした気持ちで1日の疲れを癒やすように行ってみてください！

《チャプター》

- ・ オープニングトーク(自己紹介&今回のテーマ)
- ・ 透明感がアップするリラックス顔ヨガ
- ・ エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/dRzMh>

---

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)

□-----□