

件名：「下半身強化！代謝アップヨガ」をご紹介！／健康づくり通信 2023.12.22

阪急阪神 健康づくり通信

2023.12.22

皆様こんにちは！

クリスマスシーズンらしい寒さになってきましたね。

今日は「冬至」です。

“ゆず湯”でカラダを温めてリフレッシュしてくださいね。

「健康づくり通信」は、今号が年内最後の配信となります。

年末までお忙しいと思いますが、体調に気を付けて、良いお年をお迎えください。

それでは今回は、年末年始も続けていただきたい「代謝アップヨガ」をご紹介します。

★☆☆・…………—

＼へそヨガ／

下半身強化！代謝アップヨガ

……………★☆☆

ヨガメソッド研究家のアンシーさん監修「へそヨガ～おへそ（丹田）のツボを意識し、心身をスッキリと～」。

インストラクターの waka さんによる、ツボを意識しながら、背中や腰をほぐしてカラダの軸を整え、無理なく心身をスッキリできるヨガです。

今回は、下半身の大きな筋肉をしっかり動かすことで代謝アップ！

カラダを温めて寒い冬を乗り切りましょう。

「丹田」というおへその下にあるツボを意識して、動かしていきましょう！

※ 注意 ※

痛みが強い方はまずは整形外科を受診してください。

エクササイズ中に体調に異常を感じた方、痛みを感じられた方は無理をせず中止してください。

▼動画はこちら

<https://x.gd/MY8C8>

＼その他の人気動画も掲載♪／

すぐできる

“運動不足解消”エクササイズ

「猫背解消ピラティス」

「腰のだるさ解消ストレッチ」

「撃退！ポッコリお腹」

など

▼動画はこちら

<https://x.gd/Qf9XZ>

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)

□-----□