

件名：ウェルネス動画「毎日小顔習慣！」をご紹介！／健康づくり通信 2024.3.1

阪急阪神 健康づくり通信

2024.3.1

皆様こんにちは！

花粉症、皆様は大丈夫ですか？

目や鼻・のどと、症状が出るとツライですよね……。

マスクや服装、花粉対策グッズなども活用しながら、なんとかこの時期を乗り越えましょう。

それでは今回は、小顔を目指して行う朝・夜の顔ヨガをご紹介します！

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

毎日小顔習慣！

「朝のむくみ解消」＆「夜のリンパ流し編」

—…………・★☆☆

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【毎日小顔習慣！「朝のむくみ解消」＆「夜のリンパ流し編」】を掲載しています！

今回は、“毎日小顔”を目指して、3分間音楽に合わせて心地よく表情筋をほぐし、動かしていきます。

朝と夜の習慣に取り入れていただきたい、「むくみ解消」に効果的なマッサージと顔ヨガをご紹介します！

続けるとトーンアップや、たるみにもアプローチ出来る動きなので、ぜひトライしてみてくださいね♪

▼動画はこちら

<https://x.gd/KGOpi>

その他の人気動画も
掲載しています♪

「顔面の余白に！小顔マッサージ」
「寝る前に！透明感がアップするリラックス顔ヨガ」
「気になるマリオネットラインに！老け見え予防顔ヨガ！」
「食いしばりからくるエラ張りに！」
「口臭・口の渇きに！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

(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)

□-----□