

件名：「小顔ダンス～初級編～」をご紹介！／健康づくり通信 2024.3.22

---

阪急阪神 健康づくり通信

2024.3.22

---

皆様こんにちは！

卒業シーズンですね。

別れの寂しさと新しい門出へのワクワクが入り混じる季節です。

卒業とは直接関係がない方も、日々の生活や気持ちを切り替える良い機会かもしれませんね。

それでは今回は、新たな生活にぜひ取り入れていただきたい「小顔ダンス～初級編～」をご紹介します！

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

小顔ダンス～初級編～

(むくみ・たるみ・くすみを予防！)

—…………・★☆☆

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」。

「顔ヨガシリーズ」では、“毎日小顔習慣”を目指して、3分間音楽に合わせて表情筋をトレーニングしていきます。

今回は、「小顔ダンス～初級編～」です。

リズムに合わせて表情筋全体を動かすことで、むくみ解消やたるみ防止、新陳代謝も UP し透明感のあるお肌へ導いていきます。

たった 3 分間ですが、普段なかなか意識することのない筋肉を動かすので、疲労感もしっかり感じられるエクササイズです。

▼動画はこちら

<https://x.gd/5QNwV>

-----  
その他の人気動画も  
掲載しています♪  
-----

「毎日小顔習慣！夜のリンパ流し編」  
「毎日小顔習慣！朝のむくみ解消」  
「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！」

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お願ひします！

【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)

□-----□