

件名：「Well TOKK 春号」発行のご案内！／健康づくり通信 2024.4.5

阪急阪神 健康づくり通信

2024.4.5

皆様こんにちは！

今回は、4月2日（火）に発行しました「Well TOKK 春号」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、お出かけの際にお手に取っていただけると嬉しいです♪

★★★・…………—

「Well TOKK 春号」発行！

2024 Spring vol.33

…………・★★★

「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“自信をプラスする すこやかな素肌づくり”です。

気温差や環境の変化によるストレス等で、肌トラブルを感じやすい春。肌の構造や気を付けたいポイント、お肌を労わるメンテスポットをご紹介しますので、ぜひご一読ください。

その他にも、新連載となる地域医療コラムも掲載しています。

……………
「Well TOKK vol.33」（2024 年春号）
……………

○特集

『自信をプラスする すこやかな素肌づくり』

- ・突然の肌トラブル！春のお肌は不安定？
- ・お肌を守る「バリア機能」って？
- ・バリア機能を低下させる原因は？
- ・今日から見直す 肌トラブル対策
- ・お肌を労わるメンテスポット

○Wellness 講座

『健康長寿に欠かせない「大腸」』

○<NEW>地域医療リレー「糸」

『かかりつけ医が語るハート（心臓）にまつわるお話』

○Wellness Cooking

『食べてキレイに！美肌レシピ』

- ・アジのパセリフライ
- ・イチゴのムースケーキ

○Wellness PLUS News

▼WEB 版はこちら

<https://x.gd/bnnlE>

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)

□-----□