

件名：「小顔ダンス～上級編～」をご紹介！／健康づくり通信 2024.5.17

阪急阪神 健康づくり通信

2024.5.17

皆様こんにちは！

本日、5月17日は「高血圧の日」です。

高血圧予防の啓蒙活動を目的として、日本高血圧学会と日本高血圧協会によって制定されました。

血圧についてあまり意識せずに生活されている方も、以下コラムを参考に、高血圧対策を心がけてみてはいかがでしょうか。

▼「高血圧対策にはなぜ“減塩”？」

<https://x.gd/R8TqO>

それでは今回は、楽しく表情筋を動かす「小顔ダンス～上級編～」をご紹介します。

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

小顔ダンス～上級編～

(マリオネットライン・ほうれい線に！)

……………★☆☆

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～上級編～」です。

リズムに合わせて表情筋をまんべんなく動かしていきます。

普段意識できない細かな表情筋に目を向けることで、マリオネットラインやほうれい線の予防、重たい目元がぱっちり開き、小顔効果に繋がります。

1日たった3分間！

毎日続けて、きゅっと引き締まったお顔を目指していきましょう～！

上級編が難しい方は、初級編からチャレンジしてみてくださいね。

▼動画はこちら

<https://x.gd/hizfC>

その他の人気動画も

掲載しています♪

「小顔ダンス～初級編～（むくみ・たるみ・くすみを予防！）」

「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」

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)

□-----□