

件名：「目の下のたるみ予防トレーニング」をご紹介します！／健康づくり通信 2024.5.24

阪急阪神 健康づくり通信

2024.5.24

皆様こんにちは！

初夏らしい暖かさとなり、バラの季節になりましたね。

色とりどりのバラは、見ているだけで優雅で華やかな気分になります。

今週末は、青空に映えるバラを見に、公園やバラ園へお出かけしてみませんか。

それでは今回は、年齢を重ねると気になってくる“目の下のたるみ”を予防するトレーニングをご紹介します。

★★★・…………—

＼うた声フィットネス／

疲れた印象の目元に！

目の下のたるみ予防トレーニング

…………・★★★

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、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、【**瞼のくぼみと目の下のたるみ**】にアプローチした、マッサージとトレーニングをご紹介します。

疲れた印象の目元とおさらば！

眼輪筋のトレーニングと、頭のマッサージも一緒に行うことで効果が期待できるので、ぜひ最後までご覧ください♪

▼動画はこちら

<https://x.gd/6GVkX>

＼こちらもチェック！／

<参加者募集中！>

認知症予防プログラム

「脳に効く！らくらく脳エクササイズ」

宝塚市近隣にお住まいの認知症予防にご興味のある方を対象（※市外の方も対象です）に、
「脳に効く！らくらく脳エクササイズ」を開催中です。
ご興味のある方はぜひお申込みください！

○日程（全6回）：

第1回 5月18日（土）※終了

第2回 6月1日（土）

第3回 6月15日（土）

第4回 6月29日（土）

第5回 7月13日（土）

第6回 7月27日（土）

※初回参加時と、第4・6回目に、認知機能検査（15分程度）を実施します。

※単発の参加も可能。

○時間：

10：00～12：00

○会場：

はんしんいきいきデイサービス 宝塚店

（兵庫県宝塚市小林5-3-43）

○参加費：

2,000円（税込・1回分）

※現金のみ・各回の受付時にお支払い。

▼詳細はこちら

<https://x.gd/j4qQx>

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)

□-----□