

件名：「うた声フィットネス」「阪神沿線健康講座」のご案内！／健康づくり通信 2021.12.3

阪急阪神 健康づくり通信

2021.12.3

皆様こんにちは！

12月が始まりましたね。

年末らしい話題も増えてきて、もう今年を振り返る時期になったのかと感じます。

なかなか自由に活動できなかった2021年でしたが、やり残したことがないように年末まで過ごしたいですね。

それでは今回は、「うた声フィットネス情報」と「阪神沿線健康講座」のご案内です！

★★★・…………—

「うた声フィットネス」

最新動画のご紹介！

—……・★★★

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【キラキラした目元を作る“眼輪筋”トレーニング】を掲載開始いたしました！

マスクを付けていると目元の表情がとても大事です。

声を出しながら目も動かして、しっかりトレーニングしてくださいね♪

▼うた声フィットネス

「キラキラした目元を作る“眼輪筋”トレーニング」

<https://x.gd/y6By3>

＼★クリスマス前の特別企画★／

うた声フィットネス

YouTube 生配信ライブ 開催決定！

ステキな笑顔で楽しく「うた声フィットネス」を教えてくれている清水愛さんによる、YouTube 生配信ライブの開催が決定いたしました！

生配信ライブで、清水さんと一緒にトレーニングしてみませんか？
声や表情についてのお悩みもコメントしていただけますので、ぜひご参加ください！

○日時：

2021 年 12 月 18 日（土）

20：00～（30 分程度）

○参加方法：

YouTube ライブの URL は、12 月 10 日（金）、17 日（金）のメールマガジンでご案内いたします。

○詳しくはこちら

<https://x.gd/DjsrN>

★☆☆・…………—

【阪神電車×兵庫医科大学】

オンライン開催 阪神沿線健康講座

第 24 回「メタボを手術で治す！？」

—…………・★☆☆

阪神電気鉄道と兵庫医科大学が共催する、「阪神沿線健康講座」が初めてオンライン（Zoom）で開催されます。

第 24 回は“メタボ”をテーマに、兵庫医科大学病院の医師が詳しく解説します。

○配信方法：

Zoom（リアルタイム配信）

※セミナー開催の 3 日前までに受講方法をメールでお知らせします。

○日時：

2021 年 12 月 18 日（土）

14：00～15：00

○料金：

参加費無料

○定員：

500 名

※要事前申込

○申込締切：

2021 年 12 月 17 日（金）17：00

○詳しくはこちら

<https://x.gd/lCnVF>

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 S 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」SNS 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>

【Facebook（フェイスブック）】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

https://twitter.com/HHHD_WellPLUS

□-----□

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)

□-----□