

件名：「Well TOKK 冬号」発行のご案内！／健康づくり通信 2022.1.7

阪急阪神 健康づくり通信

2022.1.7

皆様こんにちは！

2022 年が始まりましたね。

寒い日が続いていますが、今年も元気でお過ごしいただけるように健康情報を発信してまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします！

それでは今回は、「Well TOKK」最新号発行のご案内です。

★☆☆・…………—

「Well TOKK 冬号」発行のご案内！

2022 Winter vol.24

……………★☆☆

「駅からはじまるウェルネスライフ」をテーマに、季刊誌として発行しています「Well TOKK」。

1月11日（火）に、最新号【2022年冬号（vol.24）】を発行いたします！

今回の特集テーマは“発酵食”です。

NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会 代表理事で発酵食アドバイザー／味噌ソムリエの岸紅子さんをアンバサダーに迎え、発酵食の基礎知識や日常に取り入れやすいレシピなどを掲載しています。

阪急阪神沿線で手に入る発酵食も紹介していますので、ぜひ手に取ってご覧くださいね♪

「Well TOKK」は、阪急各駅・阪神主要駅に設置しています。

また、Wellness PLUS ホームページからもご覧いただけます。

< 「Well TOKK」 2022 Winter vol.24 >

○特集

『発酵食の魅力』

・発酵食アドバイザー 岸紅子さんインタビュー

- ・発酵食レシピ
- ・阪急阪神で巡る ご当地発酵食ツアー

○魅力発見 ときめきさんぽ
『阪神西宮駅』

○Wellness 講座
『肩・首のこりをスッキリ解消』

○美・健康 BODY メイク
『腸活ストレッチ』

○Wellness Interview
『ボーカリスト Salyu さん』

○Wellness Cooking
『福を招く節分の献立』
・お豆たっぷりベジドライカレー
・きな粉豆乳プリン

○元気な今からはじめよう！BE ACTIVE FOR LIFE!
『ベッドや布団の上でできる体をポカポカ温める体操』
『かるしおプロジェクト』

○Wellness PLUS News
『灘五郷オンラインセミナー』
『阪神梅田本店 7階 発酵する暮らし 85 [ハチゴウ]』

▼WEB版はこちら (1/12 (水) 公開予定)
<https://x.gd/eBnW0>

★☆☆・…………—
「Wellness PLUS」
クリスマスプレゼント企画
当選結果について
…………★☆☆

12月24日配信の健康づくり通信でご案内いたしました「『Wellness PLUS』クリスマスプレゼント企画」ですが、多くの方にご応募いただきありがとうございました♪
当選された方には、【1月4日（火）】に事務局よりメールをお送りしておりますので、ご確認をお願いいたします。

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)

□-----□