

件名：「うた声フィットネス」最新動画のご紹介！／健康づくり通信 2022.1.28

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.1.28

---

皆様こんにちは！

1月ももう下旬となり、来週には2月が始まりますね。

もうすぐ節分です。

「Wellness PLUS」には、節分の日におすすめの大豆を使ったヘルシーメニューのレシピを掲載していますので、ぜひ作ってみてくださいね。

『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

▼レシピはこちら

<https://x.gd/0k5LD>

それでは今回は、「うた声フィットネス」の最新動画のご紹介です。

★☆☆・…………—

「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【お顔と声のストレッチ！基本のウォーミングアップ】の掲載を開始いたしました！

今回は、エチュード0として、トレーニングを始める前のウォーミングアップです。

耳や頭、首、肩の順番に、音楽に合わせて筋肉をほぐしていきます。

毎朝、出かける前に実践してみるのも良いかもしれませんね。

▼「お顔と声のストレッチ！基本のウォーミングアップ」はこちら

<https://x.gd/Jbb5g>

「Wellness 動画」ページには、体操やヨガ、ストレッチ等の様々な動画も掲載していますので、ぜひご活用ください！

- ・「Be Active for LIFE！～元気な今から始めよう～」
- ・「everyday yoga～1日5分からはじめてみよう～」
- ・「美・健康 BODYメイク～宝塚 OG レクチャー～」
- ・「ハピバス～ハッピーバレエ・ストレッチ～」
- ・「セルフ整体～日常動作から体を整える～」

▼「Wellness 動画」ページはこちら

<https://x.gd/m9doV>

---

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](mailto: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祈いします！

【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](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](mailto: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)

□-----□