

件名：動画「セルフ整体」と「阪神沿線健康講座」をご紹介！／健康づくり通信 2022.2.10

阪急阪神 健康づくり通信

2022.2.10

皆様こんにちは！

もうすぐバレンタインデーですね。

お店には可愛くておいしそうなチョコレートがたくさん並んでいるので、見ているだけでも楽しくなります。

少し贅沢なチョコレートを買って、リラックスタイムを過ごしてみるのもいいかもしれませんね。

それでは今回は、ウェルネス動画「セルフ整体」と「阪神沿線健康講座」のご紹介です。

★☆☆・…………—

最新動画を公開！

「セルフ整体～日常動作から体を整える～」

……………★☆☆

頭蓋骨から全身を整える理学療法士の荒木隆広さんによる、しなやかな“背骨”を作るトレーニングをご紹介します。

- ・階段の上り下りや歩いていて、膝・足首が痛くなる
- ・うまく踏ん張れなくなってしまった

そんな症状がある方にオススメのトレーニングになります！

ぜひ解説編、実技編合わせてご覧ください。

▼動画はこちら

<https://x.gd/7qR6j>

★★★・…………—

オンライン開催！

【阪神電車×兵庫医科大学】阪神沿線健康講座

第25回

「脳内ストレスは生活習慣病のもと

～兵庫イノベティブチャレンジより～」

……………★★★

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、オンライン講座（Zoom）として開催されます。

第25回のテーマは“脳内ストレス”です。

睡眠の質の変化・脳内ストレスと糖尿病や眼疾患との関わりなど、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）

○日時：

2022年2月19日（土）

14：00～15：00

○定員：

500名

※要事前申込み

○申込締切：

2022年2月18日（金）17：00

▼詳細はこちら

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

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)

□-----□