

件名：「温泉コラム」最終回のご紹介！／健康づくり通信 2022.3.25

阪急阪神 健康づくり通信

2022.3.25

皆様こんにちは！

3月も後半となり、卒業シーズンですね。

春は別れと出会いの多い季節です。

生活の中でも“手放すモノ”と“新しく取り入れるモノ”を見直して、4月に向けて気持ちを少しリセットするのもいいかもしれませんね。

それでは今回は、2月から連載しています「温泉コラム」の最終回と、この時期におすすめのコラムをご紹介します！

★☆☆・…………—

現代版 温泉と健康

～心とからだの湯けむり活用～4

……………★☆☆

好評の心とからだを癒す温泉の活用を紹介するコラム「現代版 温泉と健康」。

第4回『温泉は自然指向型のウェルネス』を掲載いたしました！

最終回の今回は、健康づくりや病気の予防・保養として、現代の温泉療法の考え方などをまとめたご紹介しています。

ぜひ、ご覧ください！

▼コラムはこちら

<https://x.gd/X9RLN>

この時期におすすめの
コラムをご紹介します！

教えて！沿線のお医者さん！

「要介護にならないために！フレイルの基礎知識」（兵庫医科大学+阪神電車）

▼コラムはこちら

<https://x.gd/kz2sz>

「この春からはじめる、体質改善。来年の花粉症を和らげるためにできること。」

（提供：株式会社スピック）

▼コラムはこちら

<https://x.gd/Wofqd>

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）

□-----□