

件名：うた声フィットネス「口呼吸改善！舌トレーニング2」！／健康づくり通信 2022.4.1

阪急阪神 健康づくり通信

2022.4.1

皆様こんにちは！

4月が始まりましたね。

今週末から来週にかけて、満開の桜が見られる所が多いと思いますので、キレイな桜を巡るお散歩にぜひお出かけください♪

それでは今回は、舌のトレーニングがしっかりできる「うた声フィットネス」の最新動画をご紹介します！

★☆☆・…………—

「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【楽しく歌って口呼吸改善！“舌”トレーニング2】を掲載しています。

今回は、楽しく歌って口呼吸改善トレーニングです！

加齢により舌の筋肉が衰えると、舌の位置が下がってしまい、それにより下顎が下がって口がぼかんと開きやすくなってしまいます。

うた声フィットネスで音階に合わせて、楽しく舌トレーニングしましょう！

※「うた声フィットネス」とは

リモートワークやマスク生活で、意識が薄れがちな“顔や声の表情”に着目し、ピアノの音階や音楽に合わせて発声練習のような形で楽しくトレーニングができるオリジナルエチュードです。

▼動画はこちら

<https://x.gd/FlyhH>

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)

□-----□