

理想のライフスタイルを
形にしませんか？



健康につながる
食事のとり方に
興味がある方

日々の食事を
改善したい方



Cream together
butter and sugar.

身近な
栄養について
学びたい方

美味しく食べて
健康で美しく
ダイエットしたい方

手軽に作れる
バランスレシピを
知りたい方

let's cook!



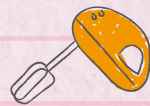
Life is short,
lick the bowl



Beat in eggs and
vanilla until fluffy.

にじ色レシピで 健康で美しく

～バランスの良い食事とは？～



just beat it!



where the magic
happens!!

2025

6.21

10:30~
SAT

参加
無料



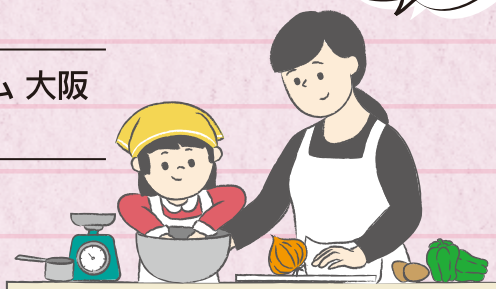
お子様連れOK



予約制
40名様

ご来場
記念品
付き

会場 | パナソニック ショールーム 大阪
2階イベントルーム



健康と美しさのために大切な食のバランス。

栄養の基本を学び、毎日の食事に簡単に

取り入れられるコツやレシピを紹介します。

★ TOPICS ★

- ❖01❖ 栄養とは生きること
- ❖02❖ バランスの良い食事とは？
- ❖03❖ 美味しく食べてダイエット!
- ❖04❖ 手抜きでできるバランスレシピ

持ち物：筆記用具

ご予約は
こちらから



講師

神戸女子大学
健康福祉学部
健康スポーツ栄養学科
准教授

坂元 美子



プロ・アマ問わず数多くのアスリートたちを食事の面から支援する管理栄養士。ジャンルを問わず、数多くのスポーツチームで栄養指導を行い、選手のパフォーマンスUPのサポート。オリックスブルーウェーブ、INAC神戸、サントリーサンパーズ、京都橘高校サッカー部等多くのチームを日本一に導く。現在は心身と能力の成長期にある小・中・高生のスポーツ選手たちを中心に栄養指導を普及。又、神戸女子大学の准教授として学生にスポーツ栄養学の指導も行う健康管理のプロフェッショナル。

参加費 800円

2025 **4.12** SAT 10:30~
 [定員] 40名様

**インテリアカラーで整える
心地よい
ワークション&インテリア**

インテリアにも使える配色のテクニックで、簡単にセンスの良い人になれる方法をお伝えします。

講師 イメージコンサルタント **田後 晶子氏**

参加費 800円

2025 **5.17** SAT 10:30~
 [定員] 30名様

**グリーンインテリアセミナー
~多肉植物の寄せ植え体験~**

美しい空間の演出と居心地の良いお部屋づくりに観葉植物を育てませんか?!

講師 公益財団法人尼崎緑化公園協会 **川嶋 暢子氏**

参加無料

2025 **6.21** SAT 10:30~
 [定員] 40名様

**にじ色レシピで
健康で美しく
~バランスの良い食事とは?~**

毎日の食事を簡単にバランスよく摂ることができるようにする方法やレシピを紹介します。

講師 神戸女子大学准教授 **坂元 美子氏**

参加無料

2025 **7.26** SAT 10:30~14:00~
 [定員] 30名様

**名古屋モザイク×パナソニック
モザイクタイルで
オリジナル写真立てをつくろう**

モザイクタイルと床材の廃材を活用したワークショップ。夏休みの自由研究や大人の方の趣味にも♪

講師 **名古屋モザイク工業株式会社**

参加費 800円

2025 **8.23** SAT 10:30~14:00~
 [定員] 30名様

**雑貨デザイナーといっしょに
ステンシルで布小物作り**

巾着やエコバッグにステンシルでデザインをしよう。簡単にかわいくなるコツをレクチャーするよ。

講師 クラフィックデザイナー/イラストレーター **あい氏**
 イラストレーター/雑貨デザイナー **末益 ひろこ氏**

参加無料

2025 **9.20** SAT 10:30~
 [定員] 40名様

**ペット防災で
備える暮らし方
わたしとがぞくとくらしと**

災害に備えた住環境づくりや家庭内備蓄を学びます。事例を交えて分かりやすく紹介します。

講師 一般社団法人 わんにゃん防災 代表理事 **荻野 直美氏**

毎月開催

IH調理実演

随時開催 実際の商品を使って、IHクッキングヒーターの使い方をわかりやすくご説明します。
予約不要



※写真はイメージです

還元水素水体験会

随時開催 還元水素水の仕組みやおススメポイントをわかりやすくご紹介いたします。
予約不要



※写真はイメージです

会場のご案内

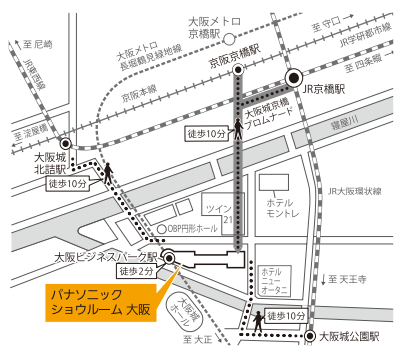
パナソニック ショールーム 大阪 2階 イベントルーム

〒540-6303 大阪市中央区城見1丁目3番7号 松下IMPビル 3階
 開館時間 | 10:00~17:00

休館日 | 水曜(但し、祝日は開館)・夏季・年末年始

ナビダイヤル **0570-087-118**

内容等の変更の可能性があります。詳しくはホームページでご確認ください。



イベント・セミナーの詳しい情報は
こちらをご覧ください▶

