

理想のライフスタイルを
形にしませんか？



足のむくみや

重だるさが気になる方

自律神経を整える方法を

知りたい方

冬になると

肌のカサつき・

乾燥が気になる方

むくみ、乾燥、 今リセット！

～自律神経を整える冬のセルフケア～

冷えやむくみがあり、

その対策を知りたい方

忙しくても自分できる

セルフケアを学びたい方

2025

12.6

10:30～
SAT



お子様連れOK



予約制
40名様

参加無料

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

ご来場
記念品[📺]
付き

冬に増えるむくみ・乾燥・冷え…。

その不調、**自律神経の乱れが原因**かも？

椅子に座ってできる足のマッサージやセルフケアで、
毎日をすっきり軽やかに整えましょう。

★ TOPICS ★

- ※01※ 冬に増える「なんとなく不調」の正体は？
- ※02※ **自律神経とむくみ・乾燥・冷えの関係**
- ※03※ なぜ、「触れる」と整うの？
- ※04※ 実は、重要！「足」のケア
- ※05※ 足の**マッサージ体験とセルフケア**のヒント

ご予約は
こちらから



講師

看護師 **見谷 貴代**

22年間、5,000人の患者さんに触れるケアを実践。元アロマセラピストとして緩和ケア病棟で活動する中で、「やさしく触れること」が患者さんの不安や痛みを和らげる力を持つことに気づき、看護師の資格を取得。

現在は、触れることの大切さを伝える「触育」を普及し、医療現場や家庭で生かす方法を伝える講師として活動。

また、自律神経の乱れからくる不調をケアして
未病を防ぐセミナーを多数開催。



くらしの大学 セミナー開催予定

2025 10.25 SAT 10:30~14:00~

【参加費】無料

ダスキン×パナソニック コラボイベント

「家が曇る…」を解決！
ドアと壁紙から始める、
私らしい空間づくり

最新シミュレーションを活用！
ドア×壁紙で空間づくり

講師 株式会社サンゲツ

2025 11.29 SAT 10:30~14:00~

【参加費】無料

ダスキン×パナソニック コラボイベント

年末の掃除ストレスを解消！
プロに学ぶ大掃除セミナー

ダスキン直伝！！
一年の汚れをすっきり解消

講師 株式会社ダスキン

2025 12.6 SAT 10:30~

【参加費】無料



むくみ、乾燥、
今こそリセット！

冬の不調は自律神経から。
簡単セルフケアで整えよう

講師 看護師 見谷 貴代 氏

2026 1.17 SAT 10:30~

【参加費】無料

認知症予防を実現する
全脳活性トレーニング講座

パズルで脳を活性化！健康寿命を延ばす
生活習慣も学び、認知症を予防しましょう

講師 スポーツ心理学者
追手門学院大学客員教授 児玉 光雄 氏

2026 2.14 SAT 10:30~

【参加費】無料

運気を呼び込む
住まいの整え方
～家相風水で心地よい暮らしを～

運気は住まいから。今日からできる簡単な方法を
空間別に学び、心地よい暮らしを叶えます

講師 Happy風水クリエイター KEIKO 氏

2026 3.7 SAT 10:30~

【参加費】800円

春からアロマを取り入れる♪
～良質な睡眠で
“私らしい新生活”を！～

環境の変化で体調がゆらぎやすい春。アロマで睡
眠の質を高め、私らしい新生活を始めましょう

講師 アロマセラピスト 市原 徳子 氏

毎月
開催

IH調理実演

随時開催

予約不要

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。



※写真はイメージです

還元水素水体験会

随時開催

予約不要

還元水素水の仕組みやおすす
めポイントをわかりやすくご
紹介いたします。



※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

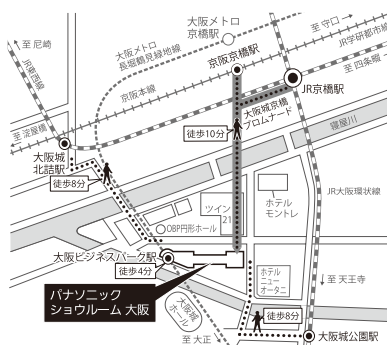
〒540-6303 大阪市中央区城見1丁目3番7号 松下IMPビル 3階

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 ▶

