

すこやかな、体がよるこぶ毎日へ

ひざトレーナー、コアトレチェア、マッサージチェアなどの魅力を体感

日常生活をより快適に健康的に過ごしたい。そんな願いを叶えてくれる商品を見て触って体験できる場所が、JR大阪駅すぐグランフロント大阪南館1Fパナソニックセンター大阪内バリアフリー・ヴィラの一画にある。膝周りの筋肉を鍛えるトレーニング機器“ひざトレーナー”、座りながら体幹を鍛えることができる“コアトレチェア”、11月に発売されたばかりの膝まわりを包んでほぐしてくれる“ひざまわりマッサージャー”や、首から腕・足裏まで全身をマッサージできる“リアルプロ”。生活を豊かに、より健やかに送る手助けとなる商品が並び、自身の体のため、またご両親やご友人に贈り物をお考えの方も、まずは気軽に訪れて、体験してみてもいい。



姿勢チェックで自分の気づかない癖や歪みを可視化。さらに、コアトレを5分体験し、自分の姿勢の変化を目で感じる事ができる。



パナソニックセンター大阪内1Fのバリアフリー・ヴィラ。



ひざトレーナー  
[EU-JLM52S]

こんな方に.....

- 階段の上り下りがつらい
- 脚力の衰えを感じる
- いつもの散歩×電気刺激で無理なく筋トレ。



ひざまわりマッサージャー  
[EW-RJ50]

こんな方に.....

- ひざ全体の疲労感やだるさが取れないとき
- ひざまわりをもみほぐして疲れたひざをラクに。

特典

「シティライフを見た」で  
フリクションペンを  
プレゼント  
(ご来場の方・12月末まで)

パナソニックセンター大阪

大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪南館2F～地下1F  
営/11時～20時 ※一部サービスは18時まで  
不定休  
☎0800-170-3860(フリーコール)

商品を体感できる・健康体験開催中!

- [ ひざまわりマッサージャー ] 11時半～17時半(最終受付17時) ※10分程度
- [ ひざトレーナー ] 11時半～17時半(最終受付17時) ※30分程度
- [ コアトレチェア ] 11時～19時15分(最終受付19時) ※5分程度

パナソニックセンター大阪 1F「バリアフリー・ヴィラ」内



ひざまわりマッサージャー体験

ひざまわりを包んでほぐしてくれる“ひざまわりマッサージャー”。温感機能もあるので、ぽかぽか温めながらのマッサージが気持ちいい。



ひざトレーナー体験

太ももの筋肉に電気刺激で負荷をかけ、筋力効率を上げることで、効果的にひざ周りの筋力をアップさせる。



コアトレチェア体験

座ってできる体幹トレーニング“コアトレチェア”。インナーマッスルを鍛えることで、若々しいスタイルを取り戻すことができる。

※ひざトレーナーはレンタルサービスもあるので気になる方はお問合せを。

不妊症、目の病気、冷え・胃腸の弱り  
体調相談から難治性の疾患まで対応

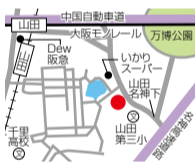
煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。12月は冷えからくる不調が出やすい時期。季節の不調から、最近では緑内障、加齢黄斑変性、飛蚊症などの眼科疾患にも力を入れている。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。原因を見つけ漢方で改善、生活を見直しコントロールする方法まで教えてくれる。完全予約制で消毒などのコロナ対策も万全。



(上)薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。  
(右)体調に合わせて一人ひとりの漢方を決定。

漢方薬局 柚花香房 (ユズハナコウボウ)

吹田市山田西3-57-20  
ピアパレス王子101  
営/平日9時～19時、  
水曜9時～13時、土曜9時～17時  
日・祝定休 P2台あり  
☎06-6816-9677  
http://wu-xiang-dou.co.jp



子宝相談は同店の得意分野。クチコミや紹介で遠方から通う方も多し。井上先生は不妊治療の勉強会で講師も務める。  
詳しくは、[柚花香房](#) で検索



楽しく続ける生涯スポーツ  
卓球で始める健康増進の日々

今、シニア層の健康増進に最適なスポーツとして注目されている卓球。体に負担も少なく、気持ちの良い汗をかきながら、自然と基礎体力の向上や肥満予防を図るといふ。また、全身をバランス良く使うことで、足腰強化や姿勢補正の効果も期待できる。そんな卓球を気軽に楽しめるのが、箕面船場にある同教室。経験豊富なコーチが、各レベルに合わせて丁寧に指導してくれるので安心。長く健康的な身体を手に入れたい人は、ぜひ同教室で卓球を始めてみて。



コーチがフォームを優しくレッスン。年齢に関係なく初心者もメキメキ上達。

Menu

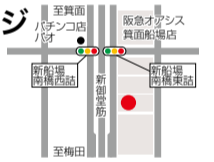
- 卓球教室 スクール生募集中!
- グループレッスン(大人対象)月4回(1時間45分/回)8,000円
- ジュニアレッスン(18歳以下対象)月4回(1時間45分/回)6,000円～
- ※卓球マシン、更衣室、シャワールーム完備

特典

「シティライフを見た」で  
体験レッスン1回無料(12月末まで、全て税別)  
※ラケットなどは無料貸し出し有、動きやすい靴を持参

NPO法人 北摂卓球カレッジ

(ホクセツタツキョウ)  
箕面市船場東3-3-11  
コムザシティ箕面4F  
営/10時～21時  
☎072-736-8084



気になる悩みを相談

なんとなく体調が優れない、肩や腰に違和感など、  
気になる悩みはそれぞれの専門家に相談して改善を目指しましょう。

Topic 01



悩み1

つらい症状がありますが  
病院では異常がないと言われます。  
漢方で良くなりますか?

東洋医学と西洋医学では体についての考え方が異なります。血液検査やCT、MRIなどで異常がなくても東洋医学で診ると不調の原因がわかることがあります。長年悩んでいる不調でも漢方ですぐ良くなった例も多数ありますので、困ったときは一度ご相談下さい。

漢方薬局柚花香房  
井上 貴文先生

先生の詳しい  
記事はこちら



悩み2

運動が続けられず、  
姿勢も崩れ常に肩・腰に  
不快感があります。  
改善できますか?

加齢で増える体の悩みには、インナーマッスルを鍛えることが重要。今の年齢や体力、暮らしにあったトレーニングを選択し、賢く生活に取り入れることが続けるポイントです。パナソニックセンター大阪では無料で姿勢チェックを実施しています。まずは自分の身体を知ること大切です。

パナソニック株式会社  
ビューティー・パーソナルケア事業部  
長谷川 博一さん

詳しい  
記事はこちら



悩み3

トレーニングをしっかり  
こなして食事の量を  
減らしたのに中々  
痩せないのはなぜですか?

運動を適切なフォームで行えていないことにより、逆に代謝を下げる場合があります。栄養の運搬・代謝をスムーズにするには、正しいフォームが不可欠!一人ひとりの姿勢や体質、生活スタイルに合わせて、運動や食生活を見直すことが理想のボディへの近道です。トレーニングに合わせてアドバイスさせていただきます!

エルフィンテラス  
土井 ひかるさん

先生の詳しい  
記事はこちら



悩み4

運動経験も少なく、  
体力に自信が無いです。  
健康増進に役立つ  
スポーツはありますか?

卓球は長距離を走ったりすることもなく、危険なプレーも少ないためケガをしにくく、老若男女問わず生涯続けられるスポーツです。また速いラリーで、打球を見極める動体視力や反射神経も養われ、脳の活性化にも有効的。初心者でも始めやすいので、気軽にトライしてください。

NPO法人  
北摂卓球カレッジ  
境 直樹さん

先生の詳しい  
記事はこちら

