

すこやかな、体がよるこぶ毎日へ

ひざまわりマッサージャー、ひざトレーナー、コアトレ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パナソニックセンター大阪内にある。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”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”。生活を豊かに、より健やかに送る手助けとなる商品が並ぶ。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、体験してみたい。



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見て感じる事ができる。



パナソニックセンター大阪。

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15分～17時半(最終受付17時) ※10分程度
- 【ひざトレーナー】 11時15分～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、ほかほ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。

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。

ひざ
トレーナー
[EJ-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力。

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・6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 ※時間変更の可能性があります
不定休

☎0800-170-3860(フリーコール)



2カ月-8kgダイエットが実現できる
パーソナルトレーニング45分無料体験

高槻駅前に位置し、短期間でダイエットや美ボディを目指す女性の強い味方として話題のスワン高槻のパーソナルトレーニング。オープン以来口コミが広がり、Googleの口コミが200件を超える人気ぶり。運動嫌いだった方が2カ月で-8kgのダイエットに成功したり、産後・子育てで崩れてしまった体型の改善も“楽しみ”ながら運動できるのは同店の質の高い指導だから。データを元に一人ひとりに合ったメニューで、厳しい食事制限なしでも最短でのダイエットを実現。経験豊富なトレーナーとともに健康で美しい身体を目指そう。



医療国家資格や取得の難しいトレーニング指導資格を持ったトレーナーが在籍。細部までしっかり指導してくれるので、結果が出るのが早い。

- Menu**
- パーソナルトレーニング 30分4,400円/45分6,600円/60分8,800円
 - 最速ダイエット 月5回6,578円/週1回10,978円
 - シニア向け健康運動 月2回コース3,278円/月5回コース6,578円/週1回10,978円 ※価格はすべて税込み

- 特典**
- 「シティライフを見た」で
 - パーソナルトレーニング(45分)6,600円→**無料**
 - 入会金11,000円→**無料** (先着20名 5月末まで)



トレーニングだけではなく、コンディショニングと一緒にやることでトレーニング効果が上がる。

スワン高槻

パーソナルトレーニング
高槻市高槻町11-16 第一領家ビル4F
営/9時半～22時
日曜定休
☎0120-947-068
[スワン高槻] で検索



無理なく美味しく糖質をコントロール
ローカーボで健康的なカラダを手に入れよう

ローカーボとは、美味しく楽しみながら無理なく糖質セーブをすること。コロナ太りの改善にも有効な食事術として最近特に注目を浴びている。高槻にある薬剤師プロデュースの低糖質食専門店「然 -zen-」では、このローカーボに着目した料理を提供している。全メニュー糖質7g以下、糖質を1日50g以下にした低糖質食で「糖質を抑えたいけど、食べるものがない」「低糖質でも美味しくないとイヤ!」といった想いに応えている。実際に勤務するスタッフ全員が、糖質を制限した食生活に変えて健康的にみるみる痩せていったという同店の魅力に一度ふれてみては。



(上)一食あたりの糖質を極限まで減らしながらも、それをまったく感じさせない味。
(右)ふわふわのロールケーキは食物繊維たっぷり糖質5.4g。

- Menu**
- 牧草牛ハラミステーキ(サラダ、スープ付) 1,490円(税込1,639円) ※コースは前日までの予約限定
 - パスタランチセット(ナチュラルサラダ付) 910円(税込1,000円)
 - 食物繊維たっぷりのふわふわロールケーキ 540円(税込594円)

- 特典**
- 「シティライフを見た」で
然オリジナル 低糖質ふりんとプレゼント!
(お食事された方のみ・お一人様一つ・6月末まで)



牧草牛ハラミステーキ。テイクアウトメニューやネット販売も行っている。

ローカーボキッチン

然 -zen- (ゼン)
高槻市芥川町1-11-9
営/11時半～15時(LO.14時半)
18時～22時(LO.21時)
☎072-669-7435
[ローカーボキッチン 然 -zen-] で検索



健康な身体は免疫力を高めることから
自然由来の漢方で体質改善を

病気は免疫力のアンバランスから起こることが多く、新型コロナ、癌、アトピー性皮膚炎、不妊症、自律神経、血圧、低体温、神経痛、リウマチ、寝たきり、体調不良などの不調は生活習慣の乱れやストレスが関与してくるといわれている。「一時押さえの対処療法では無く、一人ひとりの体質と症状に合った漢方で免疫力を整えることが病気の発生や再発予防の根本治療に繋がります」と藤本先生。健康な身体で幸せな人生を諦めないで一度、漢方のプロに相談してみたい。



(上)高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際漢方中医師」に掲載された藤本先生。
(右)茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談のってくれる。

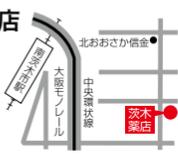
漢方瑞雲 高槻薬店

高槻市芥川町1-11-1
(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休
相談/10時～18時
☎072-686-0090
※各店予約制の為相談前に一度連絡を



国際漢方 茨木薬店

茨木市真砂1-11-35
(平和堂1F)
無休
相談/10時～18時
☎072-638-9939



本場の中国整体で、頑固な痛みを改善
基礎代謝を高めて免疫力向上を目指そう

指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする「楽楽堂」。普通の整体マッサージとは違い、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の頑固な痛み改善はもちろん、人間本来のパワーである免疫力を高めてアレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるそう。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているので、持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。



足裏には内臓と同じ反射区があり、冷えやむくみの改善に効果的。
院長 李占法(リセンホウ)
中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道30年のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

- Menu**
- 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
 - 40分…4,500円 ●70分…7,000円
 - 60分…6,000円 ●90分…8,500円
- ※すべて税込み ※お得な回数券あり
「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱
手やベッドのアルコール消毒などコロナ対策万全

- 特典**
- 「シティライフを見た」で
各コース(初回のみ)2,000円OFF!
(5月末まで)

中国整体 楽楽堂 (ラクラクドウ)

茨木市西駅前町5-36
高橋ビル6F
受/9時半～20時半
無休 予約優先 詳しくはコチラ
☎072-623-6789
http://raku-ibaraki.jp/
[JR茨木 楽楽堂] で検索

