

美しく、 健やかに。 未来のための セルフケア

からだ・心・脳をととのえる
“**温めケア**”と健康習慣

メナードの研究のお話、からだ・心・脳を
ととのえる温めケアを中心に、美と健康を守るた
めのセルフケア習慣を学びます。未来の自分を
健やかに保つヒントをお伝えします。

参加者
PRESENT!

日本メナード
化粧品(株)
試供品

AIで肌年齢も分かる！

「**お肌分析**」*実施します。



一般の方も参加OK!
皆様お誘い合わせて
ご参加ください!!



Namie Oguchi

メナード化粧品 認定講師
ユフイール岡谷

小口 奈美恵氏

講師

前職は保育士として勤務。その後メナードに携わり16年の経験を積ん
でまいりました。自らの鬱経験をきっかけに、心と身体に“ゆとり”を
もつことの重要性を強く感じ、現在は美と健康の知識と技術を通して
皆様の健やかな日々に貢献できるよう邁進しております。

2026
2 / 23
(月・祝)

参加
無料

申込
不要

内容

・10:30 - 11:30

セミナー

“**温めケア**”を実践してみましょう！

・11:30 - 12:00

「**お肌分析**」*

AIで肌年齢も分かる！

講演時間 |

10:30 - 12:00

(開場 10:00)

定員 | **50** 名(先着順)

会場 |

イオンモール松本

風庭2F イオンホール

お得がいっぱい!
松本ヘルス・ラボ会員
募集中

会員登録無料



お問合せ



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ
松本市中央1-18-1 Mウイング1階

TEL 0263 - 39 - 1139

平日 10:00 ~ 17:00

松本ヘルス・ラボ

検索