

美しい、 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。



Nami Oguchi

メナード化粧品 認定講師
ユフィール岡谷

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。



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!
皆様お説い合わせて
ご参加ください!

2026
2/23
(月・祝)

参加
無料

申込
不要

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

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!

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



お問い合わせ



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