

2022年度 松本ヘルス・ラボ 年間プログラム予定表

月 日	時間	内容	場所
4月2日 (土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操！第1回(多胡肇先生、大石美雪先生)	松本市総合体育館 メインアリーナ
5月28日 (土)	10:30~12:00	みんなで身体を動かそう！(講師未定)	南部体育館
6月11日 (土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操！第2回(大石美雪先生)	松本市総合体育館サブアリーナ
7月13日 (水)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	松本市総合体育館 メインアリーナ
7月14日 (木)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	松本市総合体育館 メインアリーナ
7月16日 (土)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	松本市総合体育館 メインアリーナ
7月未定	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	松本短期大学
9月3日 (土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操！第3回(大石美雪先生)	松本市総合体育館サブアリーナ
10月15日 (土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操！第4回(多胡肇先生、大石美雪先生)	松本市総合体育館 メインアリーナ
11月19日 (土)	10:30~12:00	みんなで身体を動かそう！(講師未定)	南部体育館
12月17日 (土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操！第5回(大石美雪先生)	松本市総合体育館サブアリーナ
1月21日 (土)	10:30~12:00	みんなで身体を動かそう！(講師未定)	松本市総合体育館サブアリーナ
2月8日 (水)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	松本市総合体育館 メインアリーナ
2月9日 (木)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	松本市総合体育館 メインアリーナ
2月13日 (月)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	松本市総合体育館 メインアリーナ
2月未定	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	松本短期大学
3月4日 (土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操！第6回(大石美雪先生)	松本市総合体育館サブアリーナ

* 場所や日程等の変更がある場合がございます。