

## 2023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15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13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10日(土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操！第2回(大石美雪先生)	南部体育館
7月12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13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18日(火)	8:50~12:00	健康チェック（体力測定、血液検査）	松本短期大学
7月22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
9月30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14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18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9日(土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操！第5回(大石美雪先生)	松本市総合体育館メインアリーナ
1月13日(土)	10:30~12:00	みんなで身体を動かそう！（講師未定）	松本市総合体育館メインアリーナ
2月3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
2月7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8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16日(金)	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16日(土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操！第6回(大石美雪先生)	松本市総合体育館メインアリーナ

\* 場所や日程等の変更がある場合がございます。