2024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13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**サブアリーナ**
5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
6月22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17日（水）	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18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**サブアリーナ**（大小会議室）
7月27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**サブアリーナ**（大小会議室）
９月28日（土）	10:30～12：00	みんなでラジオ体操！第3回(大石美雪先生)	南部体育館
10月26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**サブアリーナ**
11月16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14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18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5日（水）	8：50～12：00	健康チェック（体力測定、血液検査）	松本短期大学
2月6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**サブアリーナ**（大小会議室）
2月8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**サブアリーナ**（大小会議室）
３月15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。