

## 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)	南部体育館
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)	松本市総合体育館サブアリーナ
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。