

## 2025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19日 (土)	10:30~12:00	みんなで身体を動かそう! (鈴木先生)	南部体育館
5月24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)	南部体育館
6月 7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 8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10日 (木)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	中央体育館+Mウイング6Fホール
7月12日 (土)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	中央体育館+Mウイング6Fホール
9月27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18日 (土)	10:30~12:00	みんなで身体を動かそう! (古畑先生)	南部体育館
11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)	南部体育館
12月13日 (土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操! 第5回(大石美雪先生)	南部体育館
1月24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
2月17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
2月19日 (木)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	中央体育館+Mウイング6Fホール
2月21日 (土)	8:50~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	中央体育館+Mウイング6Fホール
3月14日 (土)	10:30~12:00	みんなでラジオ体操! 第6回(大石美雪先生)	南部体育館

\* 場所や日程等の変更がある場合がございます。