

2026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18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23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27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7日 (火)	9:20~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	松本短期大学
7月23日 (木)	9:20~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	Mウイング6Fホール
7月25日 (土)	9:20~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	Mウイング6Fホール
9月19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24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)	南部体育館
12月12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16日 (土)	10:30~12:00	みんなで身体を動かそう! (小川先生)	南部体育館
2月16日 (火)	9:20~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	未定
2月18日 (木)	9:20~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	未定
2月20日 (土)	9:20~12:00	健康チェック (体力測定、血液検査)	未定
3月20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

*内容・場所・日程等の変更がある場合がございます。