

2021年7月



松本ヘルス・ラボたより

太陽に向かって咲いている向日葵をみていると
前向きな気持ちになりますね。



本格的な暑さを迎えます。
熱中症に注意しながら、『明るく・楽しく・元気よく』過ごしていきましょう♪

8月のご案内

以下の事業の際は、ソーシャルディスタンスを十分確保しご参加をお願い致します。
熱や風邪症状など、体調がすぐれない場合のご参加は取り止めてください。

『セミプライベートレッスン』参加費：300円

運動強度や内容をご覧頂き参加してください！

持ち物：松本ヘルス・ラボ会員証、運動の出来る服装、室内履き、タオル、飲み物



【強度★弱】

- 中央公民館：簡単な運動で筋肉を温めて、ストレッチなどのエクササイズを中心に血流改善と免疫力アップを目指します！
- 波田保健福祉センター：「全身すっきりストレッチ」で全身の硬くなった身体に柔軟性を持たせ、可動域を広げ痛み知らずの身体をつくりましょう！

【強度★★強】

- ラーラ松本：部位別スッキリトレーニング！
- スタジオ花：夏の冷え解消エクササイズ！（青竹踏みエクササイズと筋トレで体温アップ）

『格闘技エクササイズ』参加費：300円

【運動強度★★★】パンチキックの動きでストレス発散&脂肪燃焼しましょう！

日時：毎月第二金曜日 10時半～11時半

場所：ラーラ松本 3Fエアロビクススタジオ

持ち物：松本ヘルス・ラボ会員証、運動の出来る服装、室内履き、タオル、飲み物

『美ボディエクササイズ』参加費：300円

【運動強度★】キレイな姿勢、美しいボディライン、使いやすいカラダをつくる筋トレ

日時：毎月第4金曜日 10時半～11時半 場所：ラーラ松本 3Fエアロビクススタジオ

持ち物：松本ヘルス・ラボ会員証、運動の出来る服装、室内履き、タオル、飲み物

『イオンモールウォーキング』参加費無料

集合場所：イオン松本晴庭 1F きらめきコート

集合時間：毎週水曜日（祝日、年末年始はお休み） 11時・13時半の2回（約1時間）

実施内容：ストレッチや筋トレなどの体操

（3密を避けるため全員で歩くことはしません、各自でイオンモールウォーキングを行ってください）

注意事項：荷物はお預かりできませんので、無料ロッカーなどをご利用ください

お買物ついでにいかがですか♪



『健康チェックご参加の皆様へ』（結果郵送時期について）

7月健康チェックにご参加頂きました皆様、大変お疲れ様でした。

コロナの影響で延期が続き、1年ぶりに健康チェックを開催できました。

皆様の感染対策へのご理解・ご協力に感謝致します。

健康チェックの結果は 8月下旬～9月上旬頃にご郵送予定です。



【松本おさんぽツアー参加者募集】

松本の知らなかった魅力にあふれたヒトやモノ・資源の宝庫に、あらためて気づくツアーです。

●おさんぽ日 ①8月23日（月） ②8月26日（木）

→ 両日、9時50分ヘルス・ラボ集合し、12時「中央図書館」で解散致します。

今月は、途中でコーヒー店に立ち寄って休みます（*自費となりますので千円程度ご用意ください）

●申込締切 8月12日（木）16時まで

抽選となり当選者にはお電話にてご連絡いたします。（当選しなかった方へはご連絡は致しません）

●申込方法 電話のみ（松本ヘルス・ラボ 0263-39-1139）

●注意事項 雨天決行しますが、ご自身の判断で取りやめる場合はヘルス・ラボへお電話ください。



<お問い合わせ先>

一般社団法人松本ヘルス・ラボ 事務局

電話 0263-39-1139

Mail info@health-lab.jp