



2021年11月

## 松本ヘルス・ラボたより

白い息に冬の訪れを感じる今日この頃、早いもので本年も残すところ  
1ヶ月となりました。

『明るく・楽しく・元気よく』

寒さが厳しくなりますので体調に気を付けて過ごしましょう♪



### 12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。

#### 『みんなでラジオ体操』

日時：12月4日（土） 10時半～12時(受付10時～)

場所：松本市総合体育館 サブアリーナ

講師：ラジオ体操連盟講師 大石美雪先生

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

参加費：基本サービスの方は300円/回 総合健康チェックサービスの方は無料



『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ご参加下さい。

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：簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを中心とした運動で、「足腰丈夫で寒さに負けないカラダづくりと代謝アップ」を目指します！

○**波田体育館**：「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：椅子を使ったストレッチ&エクササイズ！

○スタジオ花：大きな筋肉を動かして痩せやすい体づくり！  
(ステップ台を使用して脂肪燃焼&引き締め)



12月も  
波田体育館です

### 『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2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（祝日、年末年始はお休み） 11時 と 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）

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



#### 【松本おさんぽツアー参加者募集】

- おさんぽ日 ①12月6日（月） ②12月13日（月） → 両日、9時50分ヘルス・ラボ集合  
★途中でカフェに立ち寄って休む予定（\*自費となりますので千円程度ご用意ください）
- 申込締切 12月1日（月）16時まで 各日5名まで  
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。

#### ◆健康一言メモ◆ 『冬も水分補給を忘れずに』

冬場はあまり汗をかかないことや、マスクをしているために水分をとることを忘れがちになっていませんか。空気が乾燥する冬場は、気が付かないうちに体は乾いてしまいます。冬場は脳卒中や心筋梗塞の発症が増えるシーズンでもあり、普段からこまめに水分補給を心がけていきましょう！



<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](mailto:info@health-lab.jp)

