



今年もありがとうございました！

皆様の笑顔やお声掛けに、あたたかい気持ちを頂きました。

年未年始も『明るく・楽しく・元気よく』お過ごしください♪

2021年12月



松本ヘルス・ラボたより

1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。

『みんなで身体を動かそう！』

講師：小林美穂先生

日時：1月15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 内容：太極拳

持ち物：松本ヘルス・ラボ会員証、運動できる服装、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：「若々しく疲れにくいカラダづくり」

筋トレと有酸素運動に加え、脳トレを加えたエクササイズ

○梓川公民館：「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：可動域アップエクササイズ

○スタジオ花：「寒さに負けない動く関節や筋肉をつくりましょう」

ボールで有酸素運動&ダンベルで部位別集中筋トレ



※波田地区のセミプラ場所変更※

1～3月は

「梓川公民館」へ変更です

『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



『美ボディエクササイズ』参加費：300円

運動の入口に最適なクラスです♪

【運動強度★】正しい姿勢を意識しながら運動することで全身のバランスを整えます。

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

『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 ①1月17日（月） ②1月24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 1月12日（水）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。

『下半期健康チェックのご案内』 ※詳細は別紙をご参照下さい

今回は血液検査か尿検査（栄養状況）のどちらかを選択いただけます。

参加希望の方は A～D コースよりいずれか1つを選択（重複不可） 下さい。

2022年2月18日（金）浅間温泉文化センター

19日（土）浅間温泉文化センター

22日（火）松本短期大学

24日（木）浅間温泉文化センター

個人情報の取り扱いや医師会における手続き上、
事前登録が必要なため、申込期日の締め切りを厳守
願います。＜注意＞締切日以降の受付・当日受付は
致しません。申込締切1月14日（金）17時まで

※新型コロナウイルスの感染状況によって中止の場合もあります。その際は決まり次第ご連絡致します。

会員証を必ず
お持ち下さい



<お問合せ先> 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