

アジサイの可憐な花が咲き始めました。  
『明るく・楽しく・元気よく』梅雨を乗り切りましょう！

2022年5月



## 松本ヘルス・ラボたより



### 6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：6月11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：「活動的なカラダづくり」

全身運動を中心に行い、あらゆる運動経験を通して活動的なカラダづくりを目指します

○梓川公民館：「全身すっきりストレッチ」で硬くなった身体に柔軟性を持たせ、

全身の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：「積極的に体を動かそう！」

リズム体操とラインを使用した脳活エクササイズ



#### 『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 ①6月20日（月） ②6月24日（金）→ 両日、9時50分ヘルス・ラボ集合
- 申込締切 6月17日（金）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 雨天決行ですがご自身の判断で取りやめる場合は当日お電話ください。  
カフェ等へは行きませんので、ご自身でお飲物をご持参ください。



『上半期健康チェックのご案内』 ※詳細は別紙をご参照下さい

会員証を必ず  
お持ち下さい

7月13日(水)松本市総合体育館  
14日(木)松本市総合体育館  
15日(金)松本短期大学  
16日(土)松本市総合体育館

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6月17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。

#### 【お知らせ】

これまでの体力測定結果報告用紙が変更になります。そのため検査項目の一部を測定致しません。

測定を中止する項目（5つ）：胸囲測定・ヒップ測定・大腿中間囲測定・反応時間・イスの座り立ち



<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)