

2022
7月

松本ヘルス・ラボたより

いよいよ夏本番！
『明るく・楽しく・元気よく』 過ごしていきましょう！



イベントプログラムに参加の際はソーシャルディスタンスを十分確保し、
熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。
新型コロナウイルスの感染状況によって中止の場合は決定次第ご連絡致します。

上半期健康チェックを お申込みの皆様へ

- 7月13日(水) 松本市総合体育館
- 7月14日(木) 松本市総合体育館
- 7月15日(金) 松本短期大学
- 7月16日(土) 松本市総合体育館
※各日共、8時50分～12時
(体力測定開始は10時頃～)

**会員証を忘れないよう
お持ちください！**

抽選

各日 **5** 名

松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

- おさんぽ日 ① 7月 8日 (金)
② 7月25日 (月)
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 7月6日(水) 16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
当選者のみ、お電話にてご連絡いたします。
- 注意事項 雨天決行ですがご都合悪い場合は、
当日お電話ください。

イベント報告

5月28日 南部体育館 山田美由紀先生
みんなで身体を動かそう



「ゴリラ! (👊) (👊)」
「ゴリラ! ラッパ! (👊) (👊)」
手をたたいて足踏みしながら、グループでしりとりゲームをしています。
4人目までしりとり出来たらゴール!
仲間と協力して出来た喜びもひとしおです。

簡単そうに見えてもやってみると結構難しい…
脳と身体を同時に使うことで、より活性化する
そうです。
次回は皆さんもぜひ一緒に楽しみましょう!

イベント報告

5月30日 バスツアー
松本奈川で山菜採り体験



朝から夏のような日差しが照り付ける中、参加者14名とスタッフを乗せて、奈川までバスが出発しました。

午前中は「ウッディ・もっく」からガイドの奥原さんの案内で山菜を見つけながら奈川の自然を楽しみます。ウリッパ、山ウド、ワラビ、フキ、ヨモギなど山の恵みを袋に詰めていく楽しみ。

お昼は山菜の天ぷらと香り高いお蕎麦を堪能。ウドとサバのお味噌汁もサービスでいただきました。

帰りは「ながわ山菜館」でお土産を買って、無事に帰ってまいりました。

スタッフブログ

近頃スタッフのお昼休みの話題は、
「玉ねぎ」

今春は流通量不足で高価な野菜になってしまいました。
生産者の方に感謝しつつ、手の届く値段になってほしいと願います。



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

電話 0263-39-1139
✉ info@health-lab.jp