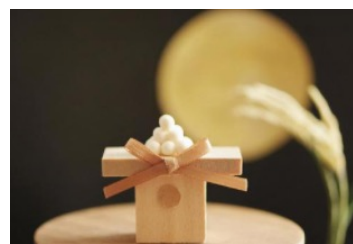


2022  
9月

# 松本ヘルス・ラボたより

秋の夜長に虫のコーラス♪朝晩の冷え込むことが増えてきました。  
『明るく楽しく・元気よく』いろんな秋を楽しみましょう！



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。

抽選

各日 **5** 名

あまり知らない路地裏、こんな場所にあったのかと驚くお店など  
散歩の達人がご案内します  
日常を忘れ、たまにはゆっくりおさんぽするのもいいですよ～



## 松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

- おさんぽ日 ① 9月9日 (金)  
② 9月12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 9月2日 (金) 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、当日欠席場合は、お電話ください

## 🏠 イベントお知らせ

### 9月3日 (土) みんなでラジオ体操



スポーツの秋です  
一緒に体を動かしましょう♪

- 1、日時：9月3日 (土) 10時半～12時(受付10時～)
- 2、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
- 3、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
- 4、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

## ラボアプリを使ってみよう！

### その1：健康チェックの結果をみてみよう

7月に開催した健康チェックの結果をみることができます  
ホーム画面下 「レポート」をタップ⇒レポート画面の「スコア」または「定期測定」から見るすることができます

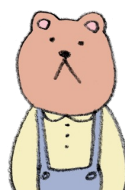


### その2：ウォーキングチャレンジをしてみよう

ホーム ⇒ 歩数の右にある矢印 (V) をタップ  
⇒表示される「ウォーキングチャレンジ詳細」をタップするとお好きなコースを選べます  
♪全国津々浦々を楽しみながらウォーキングすることができます♪

## ☀️ スタッフブログ

毎日暑い日が続いて汗びしょり💦 洗濯物の量が増えますね  
外と室内の温度差で、夏バテ気味になることもあります。しっかり  
寝て食べて体調をコントロールしています～♪



Matsumoto  
Health Lab.  
一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

電話 0263-39-1139  
✉ info@health-lab.jp