

2022
12月

松本ヘルス・ラボたより

雪化粧をした山々をみると本格的な冬を迎える季節を実感します。
『明るく・楽しく・元気よく』新しい年を迎えましょう。



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。

❏ イベントお知らせ1

12月17日(土) みんなでラジオ体操

- 1、日時 12月17日(土)
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 松本市総合体育館
- 3、講師 大石美雪先生
- 4、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
- 5、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

松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

抽選
各日 5名

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

❏ イベント報告1

11月8日(火) 内臓脂肪撃退エクササイズin池の平ホテル ～あきらめかけていたズボンがはけるかも?!～

大人気!! 松本大学 根本賢一先生の講座では自分
がどれだけ衰えてしまっているかを実感させられ、日頃
のチョットずつのキツめな運動が、いかに大事かをわかりや
すく教えて頂き、自分の中で改善点を見出すことが出来
ました。
お天気が良く白樺湖がキラキラ🌟していて散策はとても
楽しめました。



❏ イベント報告2

11月19日(土) 10:30~12:00 みんなで身体を動かそう ～おいしく食べるためのミニ運動会♪～

赤組・青組に分かれて「ボールまわしリレー」、
「風船リレー」🍷と白熱しつつ楽しく体を動かす
事が出来ました🎉最後はフォークダンスの「マイム
マイム」を踊り、皆さん記憶を掘り起こしながらス
テップを踏み一体感が増していました🎵



☀️ スタッフブログ

冬と言えば「鍋」皆さんは何鍋がお好きですか?

スタッフがよく食べる鍋は「水炊き」「白菜と豚バラのミルフィーユ」「おでん」「キムチ鍋」でした
お鍋料理は野菜もたくさん食べることができ、体の芯から温まりますね



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139

✉ info@m-health-lab.jp