

2023
1月

松本ヘルス・ラボたより



寒の入りを迎え、寒さもひときわ厳しくなりましたが
『明るく・楽しく・元気よく』今年も張り切っていきましょう！

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。

❖ イベントお知らせ1

初めての人でも楽しく運動できます♪
ご参加お待ちしております！

1月21日（土） みんなで身体を動かそう

- 1、日時 1月21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
- 3、講師 田中花 先生 ***
- 4、内容 「フィットネスタイチャー（太極拳）」
- 5、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
- 6、参加費 基本サービスの方は300円
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 🐾

先着順

各日 **5**名

- おさんぽ日 ① 1月16日（月）
② 1月26日（木）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 1月10日（火）16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
- 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。



会員証を必ず
お持ち下さい

『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

- 2月4日(土)松本短期大学
- 2月8日(水)松本市総合体育館
- 2月9日(木)松本市総合体育館
- 2月13日(月)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1月13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。

❏ イベント報告1

12月17日（土） みんなでラジオ体操

講師 大石美雪先生

とても寒い日でしたが集まった皆さんと元気よく身体を動かし、温まることができました。ラジオ体操は寒い日でも毎日お家の中でできます。お正月も運動してみたいかがでしょうか？



☀️ スタッフブログ

新年あけましておめでとうございます。
今年もみなさんと
『明るく・楽しく・元気よく』様々な経験が出来たら
良いなと思っています。



よろしく
願います



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp