

2023  
3月

# 松本ヘルス・ラボたより

暖かい日差しが顔を出し始めましたね。外出する機会も増えること  
でしょう。『明るく・楽しく・元気よく』過ごしましょう！



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

### 3月4日(土) みんなでラジオ体操

- 1、日時 3月4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 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 🐾

先着順  
各日 5名

- おさんぽ日 ① 3月13日(月)  
② 3月24日(金)
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 3月6日(月) 16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139  
※定員になり次第締切ります。
- 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

### 2月4日(土)～13日(月) 下半期健康チェック



連日寒い中お越しいただきありがとうございます  
ございました。  
皆さん各測定をリラックスした状態で受  
けていただけたでしょうか？最後には皆  
さんの笑顔が見られて良かったです😊  
結果を楽しみにお待ちしております。



### ✳️健康チェックの結果(体力測定・血液検査)について✳️

3月下旬から順次郵送予定です。  
日頃の健康づくりにお役立て下さい。

### 3月の格闘技エクササイズと美ボディエクササイズの日程変更の件

日程は下記の通りです。(※詳細は月間スケジュール参照)

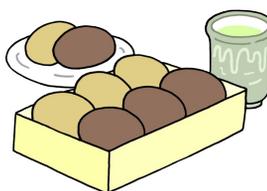
- ★格闘技エクササイズ★→3/10(金)
- ★美ボディエクササイズ★→3/24(金)
- ★セミプララー松本★3/17(金)→山田先生から鈴木先生(内容は美ボディエクササイズです)

度々の変更すみません🌸

美ボディ  
は計2回  
開催です

### スタッフブログ

皆さん、3月と言えば何を思い浮かべますか？  
卒業式やひな祭りなどありますが、あんこが大好きな私は  
『ぼたもち』を思い浮かべました。  
温かいお茶とぼたもちが食卓にあつたら、  
思わず笑みがこぼれてしまいます♪



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139  
✉ info@m-health-lab.jp