

2023  
4月

# 松本ヘルス・ラボたより

新年度スタートです！ 初々しいキラキラした新入生達を街で見かけるとウキウキしてきます。  
「明るく、楽しく、元気よく」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

### 4月15日(土) みんなでラジオ体操

- 1、日時 4月15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 多胡肇先生、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 🐾

- おさんぽ日 ① 4月10日(月)  
② 4月14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 4月4日(火) 16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139  
※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 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。

先着順  
各日 5名

## 参加者 募集!

## ❖ イベントお知らせ2

### 5月9日(火) 安曇野穂高道祖神めぐりウォーキング

- 1、日時 5月9日(火) 穂高駅9時集合
- 2、内容 道祖神めぐりしながらウォーキングし大王わさび農場へ行きます  
大王わさび農場で解散→自由行動 (帰りは安曇野周遊バスがあります)
- 3、案内人 曾根原和香さん
- 4、参加費 無料(交通費、食事代等は実費です)
- 5、申込締切 4月11日(火)までにお電話でお申込み下さい  
松本ヘルス・ラボ(受付時間: 平日10時～16時) ☎0263-39-1139

抽選  
10名



- 参加条件 ● 3時間くらい歩ける方(4Km程度)
- 注意事項 ● 雨天中止

詳細はホームページの「お知らせ」をご覧ください

## ❖ イベント報告

### 3月4日(土) みんなでラジオ体操 講師 大石 美雪先生

ラジオ体操の基本的な動作を分かりやすく解説して頂き、楽しく身体を動かす事が出来ました。すき間時間にできる簡単な脚の筋トレも教わりました😊  
次回、皆さんの参加お待ちしております。



## 健康チェックの結果をラボアプリで見よう!

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」から見る事ができます



## スタッフブログ

まだまだ朝・晩は寒い日がありますが、松本城桜まつりのライトアップは幻想的で綺麗ですね🌸私は久々に行ってみようと思います  
皆さんも行かれてみてはいかがでしょうか?



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

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