

2023  
5月

# 松本ヘルス・ラボたより

うらかな陽気に誘われてお散歩🐾なんていいですね♪  
「明るく・楽しく・元氣よく」新緑の明るさのように眩しい笑顔で  
過ごしましょう😊



松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師都合等予告なく中止または変更する場合があります。  
予めご了承ください。  
また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。

🏠 イベントお知らせ1

## 5月13日(土) みんなで身体を動かそう

- 1、日時 5月13日(土)  
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 南部体育館
- 3、内容 「春のミニ運動会」  
懐かしい種目をみんなで楽しくやってみよう♪  
(チーム対抗種目、フォークダンス)
- 4、講師 鈴木先生
- 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/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 5月19日(金)  
② 5月23日(火)
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 5月15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。

🏠 イベント報告



## 4月15日(土) みんなでラジオ体操 講師：多胡 肇先生

多胡肇先生を講師にお迎えする今年度第1回目の  
みんなでラジオ体操でした。  
両腕を前後左右に大きく振る時は骨盤を固定して  
上半身のみで振るなど、その他も大変濃い内容で  
改めてラジオ体操の奥深さを知る回でした。



🗨️ セミプライベートレッスン夜の部へ行ってみませんか？

## YORU花\*

日程：毎月第2, 第4金曜日 19:15～20:15  
場所：スタジオ花  
講師：田中 花先生  
内容(一例)：バレトン (バレ×ヨガ×フィットネス)  
音楽に合わせて動く簡単エクササイズ  
参加費：300円  
持ち物等：会員証、タオル、飲み物、ヨガマット、運動のできる服装、運動靴(室内履)



仕事終わりの方のみならず、金曜の夜に心地よく運動して汗をかいてみたい方どうぞご参加ください。

🌸 スタッフブログ

ゴールデンウィークって皆さんはどう過ごされていますか？  
年代や地域やお仕事によってはかなり違いますよね(´ω`)

5月2日は「緑茶の日」です  
緑茶には様々な健康効果があるので1日1杯は飲むようにしています～



Matsumoto  
Health Lab.

一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

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