

2023
7月

松本ヘルス・ラボたより



昼間の暑さは忘れ、たまには外に出て夜空を見上げて星に思いをはせるのもロマンティックでいいですね(*´ω`)
「明るく、楽しく、元気よく」夏を乗り切りましょう！

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。

先着順

各日 **5** 名

上半期健康チェックをお申込みの皆様へ



日程：

- 7月12日(水) 松本総合体育館
 - 7月13日(木) 松本総合体育館
 - 7月18日(火) 松本短期大学
 - 7月22日(土) 松本総合体育館
- ※各日共、8時50分～12時
(体力測定開始は10時頃～)

**会員証を忘れないよう
お持ちください！**

松本おさんぽツアー 参加者募集

- おさんぽ日 7月14日 (金)
7月20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 7月7日 (金) 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 雨天決行ですが
当日欠席の場合は、お電話ください。



イベント報告

6月10日(土) 10時半～12時

みんなでラジオ体操！

講師：大石 美雪先生



梅雨入りして少しムシムシの中お集まりいただきました。ラジオ体操に加え、日頃からできる筋トレ・脳トレを丁寧に解説していただき、じんわりと汗をかいたところで楽しく、無事終了しました。次回まで3か月ほど空くので、それまではテレビやラジオなどで復習しておきましょう！



健康コラム 第二回

ダブルでも響かに訴求口惜しき



～喫煙の害をどう明示すれば、不健康の素と宣布できるのでしょうか？～

今や負の遺産とも言うべき「たばこ」。体内に有害な物質を忍び込ませています。厄介なのは喫煙者のみならず、周囲の人も巻き込んでいることです。親身になって根絶に向って欲しいたばこは人為的原因による災害です。

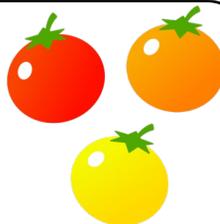


「たばこのパッケージの表と裏の注意喚起のお話」

注意喚起の文言は、表に喫煙者以外の人への影響と裏には未成年者の喫煙防止と喫煙者本人の健康に影響が及ぶことを明記すると財務省により規制されています。健康に悪影響を及ぼす注意書きが、表と裏の両面に大きく白地に黒で書かれています。目に付くことはあっても読む事なんてほとんど無く、その色調や字体によりチラ見して百人一首の読み札等と錯覚してしまうのです。せっかくのダブルの訴求方法も無力のようです。どうせ読み札に見えたのだから、片面には取り札のように不健康な画像を掲載したら如何でしょうか？

スタッフブログ

夏の光をたくさん浴び色彩豊かで新鮮な露地物野菜を見て
いると気分がウキウキきてきて、サラダにしようか♪カレーに入れ
ようか迷っちゃいますね(*´ω`)



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp