

2023
10月

松本ヘルス・ラボたより



爽やかな秋晴れが心地よい日々ですね。
皆様に多くの実りがありますように。
『明るく・楽しく・元気よく』秋を満喫しましょう！

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。
また発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

10月14日(土) みんなでラジオ体操

- 1、日時 10月14日(土)
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 松本市総合体育館 メインアリーナ
- 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 🐾

先着順
各日 **5**名

- おさんぽ日 ① 10月13日(金)
② 10月17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 10月6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。

❖ イベントお知らせ2

10月31日(火) 松本奈川で蕎麦打ち体験

参加者
募集!

抽選
16名

- 1、日時: 10月31日(火) 松本駅 9時バス乗車
- 2、内容: 松本奈川で蕎麦打ち体験&散策&買物
- 3、昼食: 打った蕎麦をその場で試食
- 4、参加費: 3,000円
- 5、申込締切 10月6日(金)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



詳細はホームページの
「お知らせ」をご覧ください

第五回

継続は健康力なり！ ～お決まりの問いかけをさらっと流したい と思うコラム～

「健康スポーツ」の満足感はどうすれば享受できるのでしょうか？

それはきっと「継続すること」だと思うのです。

健康的な毎日を送るための健康スポーツは続けなければ意味がありません。

中高年になると若いころに比べて健康に意識が向けられます。身体に良さそうだと思って「健康スポーツ」を試してみる、だけどなかなか続けていくことができません。

健康スポーツに一番大切な「継続する」ということ。

継続をするための心がけは何か？それは「満足感」と「達成感」を感じることです。

例えば毎日のジョギングで何かを発見したり思いついたりすることを目標にする。

小さな目標でも自分自身にとって値打ちがあり、時には満足感がわくわく感をもたらしてくれます。

「いいことやってるね！ぜひ続けてほしいヨ！」と励まされると元気があふれるに違いありません。

最初は自分の興味に合わせた運動の種類とマイペースな運動量でOKです。

おのずと継続力と健康力がアップすること間違い無しです。



☀️ スタッフブログ

「〇〇の秋」と言えば、皆さんは何が思い浮かびますか？

ラボでは様々な運動イベントを行っています♪ 初めてで不安な方でも楽しくご参加いただけます。

「運動の秋」をぜひ一緒に過ごしませんか？



Matsumoto
Health Lab.

一般財団法人

松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139

✉ info@m-health-lab.jp