

2023  
11月

# 松本ヘルス・ラボたより

暖かい日と寒い日が入り混じるこの季節、お身体にはくれぐれもお気をつけください。

『明るく・楽しく・元気よく』秋を過ごしましょう！



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 参加者募集

### 11月18日（土） みんなで身体を動かそう

- 1、日時 11月18日（土）  
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 南部体育館
- 3、内容 「みんなで心地よい汗を流そう」をテーマに簡単な有酸素運動とスロー筋トレや脳トレ、最後はゆっくりストレッチもあります。楽しく元気よく体を動かしましょう！
- 4、講師 田中 花先生
- 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 11月6日（月）  
② 11月17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 10月30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 参加者募集

### 12月15日（金） どこでも筋トレ セラバンドエクササイズin池の平ホテル

- 1、日時：2023年 12月15日（金）
- 2、場所：白樺湖池の平ホテル
- 3、定員：15名（抽選となります）
- 4、参加費：4000円（当日お持ちください）
- 5、持ち物：運動に適した服装・体育館シューズ  
タオル、飲み物  
※温泉に入る方は着替え等の準備をしてきてください
- 6、申込期限：11/17(金)までにお電話でお申込み下さい

- バス送迎
- 昼食
- 新本館のお風呂が楽しめる温泉入浴券付き

詳細はホームページの「お知らせ」をご覧ください



松本ヘルス・ラボ（受付時間：平日10時～17時）☎0263-39-1139

## イベント報告

### 10月14日（土） みんなでラジオ体操

講師に多胡肇先生、大石美雪先生をお迎えし多くの会員様に参加していただきました。

「ラジオ体操第2」の動きを一つ一つ解説していただき、

どの筋肉を伸ばしているのかや、ストレッチの姿勢等細かなポイントを知ることができとても有意義な

時間となりました。エクササイズの意味まで捉えて体を動かすと運動の効果が全然違いますね。

参加していただいた皆様お疲れ様でした。



## スタッフブログ

11月26日は風呂に合わせて「いい風呂の日」と知っていましたか？

ゆっくり湯船に浸かると、疲労を回復し良質な睡眠を促したり、

リラックス効果や腰痛や肩凝りの緩和などにつながります。



Matsumoto  
Health Lab.

一般財団法人

松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139

✉ info@m-health-lab.jp