

2023
12月

松本ヘルス・ラボたより

いよいよ師走です。なにかと忙しい季節になりますが、ちょっと一息入れながら、『明るく・楽しく・元気よく』冬を過ごしましょう！



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

12月9日（土） みんなでラジオ体操

- 1、日時 12月9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 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

❖ イベントお知らせ2

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 12月8日（金）
② 12月13日（水）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 12月4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。

❖ イベント報告1

10月31日（火） 松本奈川で蕎麦打ち体験

紅葉の素晴らしい景色の中をバスで奈川まで向かい、ちょっと肌寒い感じでしたが蕎麦打ちで身体を動かし、打ち立て茹でたの温かいとうじ蕎麦を堪能したら、心も身体も温まりました。



❖ イベント報告2

11月18日（土） 10時半～12時 みんなで身体を動かそう

講師：田中 花先生

講師の田中先生のご指導の下、音楽に合わせた有酸素運動や、筋力トレーニング、脳トレ等盛りだくさんの内容で身体を動かしました。

普段動かすことのない筋肉を使い、講座が終わる頃には冷えていた体がぽかぽかになりました。

一人ではなかなか運動が続かないという会員さんから、「一緒に運動する仲間がいることで続けるきっかけになっている」という嬉しいご感想もいただきました。

寒い中参加された皆様、お疲れさまでした。



☀️ スタッフブログ

1年の締めくくりの月になりました、みなさんどんな1年をお過ごしになりましたか♪
「運動を継続する」を年の初めの目標にし、YORU花に参加できるよう頑張りました。
2024年は辰年 良い年になりますように！



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp