

2024
2月

松本ヘルス・ラボたより

まだまだ寒い日が続きますが、少しづつ日が長くなってきたように思います。

『明るく・楽しく・元気よく』寒い季節を乗り越えましょう！



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。

👉 下半期健康チェックをお申込みの皆様へ

日程

- 2月7日(水) 松本市総合体育館メインアリーナ
- 2月8日(木) 松本市総合体育館メインアリーナ
- 2月16日(金) 松本短期大学

※各日共、8時50分～12時
受付時間：8：50～9：20
体力測定のみご参加の方も9：20までにお越しください。

会員証を忘れないよう
お持ちください！



❖ イベント報告

12月15日(金) どこでも筋トレエクササイズ in池の平ホテル

大人気の根本賢一先生の講座に参加し、セラバンドを使った筋力トレーニングや、スクワット等少々ハード！？な内容でしたが、一生懸命身体を動かす皆様の姿が素敵でした☆
「ややきつい」と感じる強度で運動をすることが体力を維持するためのポイントですね。
是非スクワットや手のグーパー運動等学んだことをご自宅でも実践してみてください。
講座の後は、新館のお風呂で汗を流し心も身体もリフレッシュしました。



❖ イベント報告

1月13日(土) みんなで身体を動かそう 講師 百瀬みどり先生

講師の百瀬みどり先生のご指導の下、多くの会員様に参加していただき、様々な運動を体験し全身を動かしました。
ラダーを使ったリズム運動では、変わったリズムのステップに苦戦しながらもチャレンジしようとしている姿が印象的でした。
フリスビーを使いペアでキャッチをする場面では、お互いに前向きな言葉を掛け合い、笑顔が多くみられ嬉しかったです。
また、講座の始まる前と終わった後で身体が動かしやすくなった実感を持たれた方がたくさんいらっしゃったことも素晴らしいです。
寒い中ご参加された皆様お疲れ様でした。



【松本おさんぽツアー】 2月のおさんぽツアーはお休み致します。

よろしく
お祈りします

♡ スタッフブログ

2月といえばバレンタインですね。
高校時代に手作りチョコを交換し合っていたことを思い出します。

市販のチョコレートを溶かしてアレンジしただけでしたが、気軽に渡せて自分ももらえる楽しみもありました♪



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp