

2024  
3月

# 松本ヘルス・ラボたより

風の冷たさも和らいで春が近づいていますね。  
『明るく・楽しく・元気よく』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

### 3月16日(土) みんなでラジオ体操

- 1、日時 3月16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  
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 3月 8日(金)  
② 3月19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 3月4日(月) 16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139  
※定員になり次第締切ります。
- 注意事項 雨天決行です 当日欠席の場合は、  
お電話ください。

## ❖ イベント報告

2月7日(水)、8日(木)、16日(金)

### 下半期健康チェック

当日は寒い中お越しいただきありがとうございました。  
今回から測定項目を大幅に変更しました。



JAMSメニュー  
「ランジ」  
体幹の筋力とバランスをみる  
テストです。

今現在の自身のカラダの  
状態を知ることが出来ます。

<無くなった項目>

- ☆「10m障害」
- ☆「上体起こし」
- ☆「6分間歩行」

<新しい項目>

- ★「2ステップテスト」
- ★「片足立ちテスト(左右)」
- ★「JAMSメニュー (バランス、体幹を測定)」  
※相澤健康スポーツ医科学センター監修



### 2ステップテスト

1歩、2歩、3歩目で足を揃えて  
つま先までの距離を測ります。

数値  
= 距離 ÷ 身長

このテストの数値に応じて6分間歩行  
でのおよその距離が分かります。



## スタッフブログ

ここ数年は自宅周辺の桜が満開になるのが早く3月下旬には  
満開になるスポットが多く、ウキウキします。  
夜桜もきれいで心が落ち着き和みます。  
桜が開花し始めて暖かい春が訪れるのが楽しみです。



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139  
✉ info@m-health-lab.jp