

2024
8月

松本ヘルス・ラボたより

毎日暑い日が続きますね。疲れが出やすい時期ですのでご自愛くださいね。
「明るく、楽しく、元気よく」体調に気を付けて過ごしましょう！



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。

イオンモールウォーキング ～8月も毎週水曜日開催～

- 日 時 8月7, 14, 21, 28日
①11時～12時
②13時30分～14時30分
- 場 所 イオンモール松本 晴庭1F
きらめき、かがやきコート
- 講 師 大嶋 淳子先生、百瀬 みどり先生
小林 文子先生
- 申 込 不要
- 参加費 無料
- お問合せ 松本ヘルス・ラボ
0263-39-1139



松本おさんぽツアー 参加者募集

- おさんぽ日 ① 8月9日 (金)
② 8月21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 8月2日 (金) 16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
※定員になり次第締切ります。
- 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。

先着順
各日 5名



イベント報告

6月22日 (土) 10:30～12:00

みんなでラジオ体操

講師：大石美雪先生

当日はお天気も良く、明るい体育館の中で「みんなの体操」の動きを一つ一つ丁寧に教えていただき、心地よい汗を流しながら運動できました。CFM鈴木紗織先生やラジオ体操指導士の資格を持つ会員さんに壇上にあがっていただき、みんなで楽しみました。



イベント報告

7月1日 (月) 10:30～12:00

イオン【まなびの健康セミナー】 ～シニア向けeスポーツ講座～

講師：岡本 頼幸先生

どしゃ降りの雨のせいなのか？参加者6名と少人数でしたが、その分皆さん思う存分プレイしてただけました。曲目は鬼滅の刃主題歌の『紅蓮華』やひと昔前のセーラームーン主題歌『ムーンライト伝説』といった聞いたことがあるけど、サビしか知らないというようなアニメの曲でしたが、繰り返す内に慣れてきたようで、最後までノリノリで楽しんでいただけました。



太鼓
ゲーム

次回は11月です。
奮ってご参加ください。



スタッフブログ

8月は暑さを忘れさせてくれる行事がたくさん。
プールや海に行かれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
冷たいプールや海に入って身体を動かすのはとても気持ちがいいですね。

この季節ならではのイベントを大人になっても楽しみたいですね♪



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139

✉ info@m-health-lab.jp

今年のラボ事務局の夏季休暇は8/10(土)～18(日)と長期間となります。ご理解の程よろしくお願いたします。