



# 『梓水苑で秋を満喫しよう！』



1、日時：2024年 10月29日（火）

2、場所：梓水苑（松本市梓川倭4262-1）

3、定員：20名（抽選となります）

4、参加費：3,300円

5、持ち物：運動に適した服装・体育館シューズ、  
タオル、必要な方は着替え  
**運動時、昼食時の飲み物**

6、スケジュール（予定）



運動のあとは…  
お腹も満たそう♪

## 申込方法

## 申込期限 10/8(火)まで

お電話でお申込み下さい↓

松本ヘルス・ラボ  
(受付時間：平日10時～16時)

☎0263-39-1139

**※バス利用をご希望の方は  
お申込み時に必ずお伝えください**

**10時**：梓水苑集合

(バス希望の方は9時30分に松本駅アルプス口集合)

～運動（筋力アップ体操やウォーキング）（講師 鈴木先生）

**11時半**：昼食

**※注意**バーベキューはこちらで準備しますが、飲物の用意はありません。

**14時**：解散（バス希望の方は梓水苑から松本駅まで乗車可）

**※注意**当日の入浴利用時間は14時～です。（入浴料500円）

### 【注意事項】

- 発熱や風邪症状など、体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- 感染予防を各自の判断で行いご参加ください。（マスク着用、手指消毒等）

当選者には 10/15（火）までに

郵送にてご連絡致します。

