

2024
9月

松本ヘルス・ラボたより



残暑の厳しさが続きますが、夕方には赤とんぼの姿を目にするようになりました。
『明るく・楽しく・元気よく』秋の爽りのように皆さんも爽り多い季節を迎えられますように。

松本ヘルス・ラボの開催イベントは、悪天候や講師の都合等、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。

🚩 イベントお知らせ1

みんなでラジオ体操

- 1、日時 9月28日（土）
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 南部体育館
- 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毎回 300円
総合健康チェックサービスの方は無料

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 9月9日（月）
② 9月27日（金）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 9月2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。

🚩 イベントお知らせ2

身近な皮膚トラブル解決法と最新美容医療

- 1、日時： 9月8日（日） 10時半～11時半
- 2、内容： 専門医が解説！健康で美しい皮膚のための秘訣
- 3、講師： 藤田 研也先生（ふじた形成外科・皮膚科クリニック院長）
- 4、場所： イオンモール松本 風庭 2 Fイオンホール
- 5、定員： 100名（先着順）
- 6、参加費： 無料
- 7、申込不要

会員でなくても参加OK！

問合せ：松本ヘルス・ラボ（0263-39-1139）
10：00～17：00



🚩 イベント報告

7月17日（水）、18日（木）、27日（土） 2024年度上半期健康チェック

測定項目が新しくなって2回目の健康チェックでした。
前回到比べて皆さんリラックスした感じで受けていました。
ご自身の身体の状態を知って、日々の生活の中でセルフケアで紹介されたストレッチを取り入れてみて下さい。
さらに知りたくなった方は、セミプライベートレッスンに参加して、講師にお尋ねください。



JAMSメニュー：並進バランス
●並進移動と上から肩を軽く押して抵抗できるかをみます。

セルフケア紹介

🍀 降旗 克弥専務理事退任のお知らせ

松本ヘルス・ラボ設立当時から携わってこられた降旗専務理事が、7月31日をもって退任されました。市民の健康意識を変えることで医療費の低減と健康に関わる新たな事業を地域に創出し、地域経済を活性化することに8年間ご尽力されました。スタッフ一同、大変感謝しております。今後は、別の形でラボと関わっていただけるものと思います。



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp