

2024
12月

松本ヘルス・ラボたより

いよいよ冬本番が近づいてきました。寒い季節も運動で身体を温めましょう！
『明るく・楽しく・元気よく』いい一年のまとめをしましょう！



松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師の都合等により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 12月14日（土）
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 松本市総合体育館 サブアリーナ
- 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

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 12月13日（金）
② 12月18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 12月6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。

🚩 イベント報告 1

10月3日(木)、4日(金) 14時～21時（両日共 1日4回開催）
★イオンまなびの健康セミナー★ イオンモール松本晴庭 1Fかがやきコート
「スマドリのススメ」

講師：縣 祐一氏 [アサヒビール株式会社]
元田 済氏 [スマドリ株式会社]

内容：ノンアルコールを活用して飲酒習慣を見直しませんか？
自分にあったお酒との上手な付き合い方を見つけよう！

2日間に渡り開催されたこのイベントに参加された方々には、ご自分のアルコールに対する体質を知っていただきました。講習を受け試飲も体験するという内容で、飲める人も飲めない人も日頃のお酒との付き合い方を見直す良いきっかけづくりになったのではと思います。



🚩 イベント報告 2



10月29日(火) 10時～14時

「梓水苑で秋を満喫しよう！」

運動講師：鈴木 紗織 先生

内容：まずは運動。「タイチー」といって太極拳とフィットネスを融合させたエクササイズをご指導いただきました。身体をほぐしたあとはお待ちかねのバーベキューを堪能しました♪



鈴木先生の衣装がステキでした♡



美味しく焼きました♪

🎄 スタッフブログ



1年の締めくくりの月になりました。みなさんどんな1年をお過ごしになりましたか？
来年も健康づくりを通して皆さんの幸せに貢献できたらと思っています。
新年もどうぞ健やかに過ごしてください。



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp