

2025
1月

松本ヘルス・ラボたより

寒の入りを迎え、寒さもひときわ厳しくなりますが
『明るく・楽しく・元気よく』今年も張り切っていきましょう！



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。

🎤 イベントのお知らせ

みんなで身体を動かそう

- 1、日時 1月18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 小川 春奈 先生 ***
- 4、内容 「シニアのボディメイク」
体型だけでなく健康や美しさを重視し、自身が思う理想的な身体をつくりましょう！
- 5、持ち物 松本ヘルス・ラボ会員証、運動のできる服装、室内履き、タオル、飲み物
- 6、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

予約不要！
お気軽に
どうぞ👏



先着順

各日 5名

松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

- おさんぽ日 ① 1月15日（水）10時～12時
② 1月24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 1月8日（水）16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
(平日10時～17時)
※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。当日欠席の場合は、お電話ください。



『下半期健康チェックのご案内』

2月5日(水)松本短期大学

2月6日(木)松本市総合体育館

2月8日(土)松本市総合体育館

会員証を必ず
お持ち下さい

個人情報の取り扱いや医師会における手続き上、
事前登録が必要なため、**申込期日の締め切りを厳守願います。**

<注意> 締切日以降の受付・当日受付は致しません。

申込締切1月17日（金）17時まで

昨年2月より、相澤健康スポーツ医科学センター（JAMS）に準拠した「**体カドック**」を取入れました。
身体のバランスや体幹の状態を知ることができ、講師の先生による簡単なセルフケアの紹介もあります。

※詳細は別紙又は松本ヘルス・ラボ公式ホームページをご参照下さい。

🎤 イベント報告

11月16日（土）10時30分～12時

みんなで身体を動かそう

講師：大嶋 淳子 先生
内容：スロージョギング

スロージョギング1分→歩行
30秒を音楽に合わせて繰り返し
しました。
息が上がらないので、お隣と
おしゃべりもできちゃいます。



皆さん、初めての「スロージョギング」、大嶋先生の言葉をよく聞いて上手に実践できていました。
手軽にできて体力づくりの効果あり！お家の中でもできるそうなので無理なく続けましょう！

🎤 イベント報告

12月14日（土）10時30分～12時

みんなでラジオ体操

講師：大石 美雪 先生

大石先生のおすすめ体操メニューは
「みんなの体操」+「ラジオ体操第一」
だそうです。



今年最後の「みんなでラジオ体操」。大石先生に教わった体操
動作のコツを忘れないようにお正月も毎朝お家でラジオ体操をして、元気に過ごせたらいいですね。

🌱 スタッフブログ

新年あけましておめでとうございます。
巳年にちなんだ「あいうえお作文」 **み：みんなが健康で ど：どんなときも笑顔で**
し：幸せいっぱいのに！！ できましよう♪
本年もよろしくお願ひいたします。




Matsumoto
Health Lab.
一般財団法人
松本ヘルス・ラボ
☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp