

2025
3月

松本ヘルス・ラボたより

風の冷たさも和らいで春が近づいていますね。
『明るく・楽しく・元気よく』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。また発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 3月15日（土）
10:30~12:00 (受付10:00~)
- 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

イベントお知らせ2

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 3月14日（金）
② 3月24日（月）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 3月7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。当日欠席の場合は、お電話ください。

イベント報告

1月30日(木) 10:30~12:00 イオンまなびの健康セミナー 「歌とリズムに合わせてエクササイズ+脳トレ」

FMまつもとパーソナリティとしてもお馴染み「えいちゃん」こと布野えいじさんご指導のもと、学びあり、笑いあり、歌ありのあっという間の楽しい時間を過ごしました♪

協力：(株)ミュージックフラザオグチ



イベント報告

2月2日(日) 14:00~16:20 イオンまなびの健康セミナー 森永乳業 × 松本ヘルス・ラボ 「働く世代の健康習慣」

- 第1部 < 血压編 >
今から始める血压コントロール
中村 雅彦 先生 [松本市立病院名誉院長 医学博士脳神経外科医]
- 第2部 < 腸内環境編 >
腸からつくるウェルビーイング

腸活プロジェクト 第1弾



イベント報告

2月5日(水)、6日(木)、8日(土) 下半期健康チェック

当日は寒い中お越しいただきありがとうございました。
今回は「AGEs」という最終糖化産物測定器で、皆さんの普段の食事バランスにも注目してもらいました。

インターンシップの
学生さんも飛び入り
参加してくれました
(^_^)



片足立ち上がりテスト

ラボスタッフ紹介

2月からスタッフが1名増えましたのでご挨拶させていただきます。

長友 侑果 (ナガトモ ユカ) さん

すでにご存知の方もいらっしゃると思いますが、2月から正式にヘルス・ラボの一員となりました長友と申します。至らない点多々あるかと思いますが、会員皆様の健康支援に尽力してまいりますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp