

2025  
4月

# 松本ヘルス・ラボたより

近頃はぽかぽか陽気の日も増えてきました。新年度が始まりますね。  
「明るく、楽しく、元気よく」スタートを切りましょう♪

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

### みんなで身体を動かそう

- 1、日時 4月19日（土）  
10:30～12:00（受付10:00～）
- 2、場所 南部体育館
- 3、内容 「春のいきいき運動会」
- 3、講師 鈴木 紗織先生
- 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 無料



★ラジオ体操  
★チーム対抗  
面白種目  
★フォークダンス  
みんなで楽しく身体  
を動かしましょう♪

## 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 4月18日（金）  
② 4月23日（水）
  - 集合 9：50までにヘルス・ラボ
  - 持ち物 飲み物
  - 申込締切 4月11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。当日欠席の場合は、お電話ください。

## イベントお知らせ2

### 安曇野三郷名所めぐりウォーキング

- 1、日時 5月8日（木） 貞享義民記念館 9:10 集合  
アクセス：電車→松本駅発8:27③番線 中萱駅から徒歩10分  
車→貞享義民記念館駐車場に”1日”駐車可能
  - 2、内容 貞享義民記念館を観覧後、加助騒動にまつわる神社めぐり。  
お昼は「ふか尾」のランチ！、HAMAフラワーパーク安曇野散策
  - 3、案内人 曾根原和香さん
- 参加条件 ● 2時間くらい歩ける方（3Km程度） 注意事項 ● 雨天中止
- 4、参加費 1510円（入館料+ランチ代）※交通費は別途実費です
  - 5、申込締切 4月16日(水)までにお電話でお申込みください。  
松本ヘルス・ラボ（受付時間：平日10時～17時）☎0263-39-1139

参加者  
募集！

抽選  
15名



ランチ代  
ラボから  
1人1000  
円の補助  
あり

詳細はホームページの  
「お知らせ」をご覧ください

## 重要なお知らせ

### 2025年4月から年会費制度を廃止します

- 1、年会費制度を廃止し会員全員の方が年会費無料
- 2、毎月1回開催の健康プログラム【みんなでラジオ体操・みんなで身体を動かそう】の参加費は無料
- 3、年2回（7月・2月）開催の健康チェックは毎回有料 ※但し上限を3000円とします。

詳細はホームページの  
「お知らせ」をご覧ください

#### 健康チェック

##### 【基本料金】

- ・血液検査
- ・体力測定

各1回1500円

#### 《利用例》

- ◆ 体力測定と血液検査の両方を年2回
- ◆ 1回目→体力測定か血液検査どちらか  
2回目→体力測定と血液検査の両方 → 3000円
- ◆ 体力測定か血液検査どちらかを1回ずつ → 毎回1500円

上限3000円

- 4、セミプライベートレッスン参加費は従来通り（300円/回）です。

ご不明な点等ございましたら、「松本ヘルス・ラボ事務局」までお問い合わせください。  
松本ヘルス・ラボ（受付時間：平日10時～17時）☎0263-39-1139

## スタッフブログ

4月になると新しいことにチャレンジしてみようという気持ちになります。  
フレッシュな気持ちで新たにいろいろなことに取り組みそうですね。  
小さな体に大きなランドセルを背負い一生懸命歩く新1年生を見ると微笑ましさとともにこっそり元気をもらっています！



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139  
✉ info@m-health-lab.jp