

2025  
5月

# 松本ヘルス・ラボたより

ゴールデンウィークが近づいてきましたが、ご予約いかがでしょうか？  
「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

### みんなでラジオ体操

- 1、日時 5月24日（土）  
10：30～12：00（受付10：00～）
- 2、場所 南部体育館
- 3、講師 多胡肇先生、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 全員無料

### 松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

先着順  
5名

- おさんぽ日 ① 5月12日（月）  
② 5月23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 5月 2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。

## 🗨️ イベント報告1

4月8日（火）13：00～15：00

### 芝の日イベント

場所：信州グリーンフィールド（かりがねサッカー場）

内容：「体組成・自律神経・血管年齢測定会」「天然芝で運動プログラム」

4月8日は芝の日、モールウォーキングでおなじみ大嶋淳子先生による

「スロージョギング」をご指導いただきました。フワフワな芝の上でストレッチ

した後は音楽に合わせて無理ない動きでジョギング♪軽く汗ばむ程度に運動し、日頃気になる心と身体をチェックするイベントでした。

主催：株式会社信州グリーン 協力：松本ヘルス・ラボ



## 🌸 イベント報告2

4月19日（土）

### みんなで身体を動かそう

講師：鈴木紗織先生

テーマ「春のいきいき運動会」

「本気のラジオ体操」で準備運動をし、「風船リレー」、「人間ビンゴ」、「玉入れ」、「ジエンガ」と4種目を2チームに分かれて行いました。

定番の運動会にはないオリジナルな種目で自然と白熱！

両チーム接戦で、頭も使い汗を流す姿がみられ大変盛り上がりました。  
ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



## 🌸 スタッフ紹介

4月からスタッフが1名増えましたのでご紹介いたします。

**塩原 真美（シオハラ マミ）さん**



Matsumoto  
Health Lab.

一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139

✉ info@m-health-lab.jp