

2025  
6月

# 松本ヘルス・ラボたより

初夏の日差しが心地よい季節です。梅雨入りも控えていますね。  
「明るく、楽しく、元気よく」健やかに過ごしましょう♪



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。  
松本地域で震度5以上の地震が発生した場合、イベント開催を中止させていただきます。（イオンモール松本会場を除く）

❖ イベントお知らせ

## みんなでラジオ体操

- 1、日時 6月7日（土）  
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 南部体育館
- 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 無料  
事前申し込み不要です。

## 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 6月20日（金）  
② 6月25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 6月13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。

## 『上半期健康チェックのご案内』

会員証を必ずお持ちください。

日程：

7月8日(火)松本短期大学

7月10日(木)松本市中央体育館・Mウイング6Fホール

7月12日(土)松本市中央体育館・Mウイング6Fホール

原則として、健康チェック当日の  
血液検査のみ参加の受付はいたしません。  
血液検査のみご希望の方は、血液検査実施日  
(会場：医師会)へお申し込みください。

※詳細は別紙をご参照ください。

※体調不安や症状のある方は参加を取りやめてください。



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・当日受付はいたしません。**

**申込締切:6月13日(金)17時まで**

## 第十三回

## 嫌いな野菜を育ててみる

～好き嫌いを克服するきっかけになる？コラム～



今シニアに広がりを見せている共同菜園の運用。介護施設でも採用されている、明るい活動です。手塩にかけて育てた野菜や果物は格別な味がします。手間暇かければ、味わいもひとしおです。うれしくなりますよね。

シニア世代になると心身の不調が実感として表れてきます。かかりつけの医師から、栄養指導を受ける方もいらっしゃるでしょう。もし、摂り入れたい栄養素が苦手な野菜に豊富に含まれていると知ったらいかがでしょうか？ 苦手意識を払拭して、健康に良い野菜を食べていただきたいと思うのです。嫌いな野菜でも、労を惜しまず育てると思いは格別です。育てていくうちに愛情すら湧いてきます。自分で手間暇かけて、丹精込めた野菜たちには特別な感情が湧き、苦手意識も薄れるのかもしれないね。



## ☂️ スタッフブログ

梅雨になると、雨が続き気分も塞ぎがちになりますよね。けれど、晴れ間がのぞき綺麗な虹が見えた時は、とても幸せな気持ちになります♡



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

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