

2025
7月

松本ヘルス・ラボたより

もうすぐ七夕ですね。今年は短冊にどんなお願いごとをしますか？
皆さんの願いがかないますように♪
「明るく、楽しく、元気よく」夏を乗り切りましょう！



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。
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）

先着順
各日 **5名**

松本ヘルス・ラボ ポイントはじまりました！

2025.6.1スタート！

◆LINE会員登録→エントリー

◆3000ptでもれなくえらべる
Pay500円分プレゼント

詳細は公式ホームページ
をご覧ください



松本おさんぽツアー 参加者募集

- おさんぽ日 7月18日（金）
7月28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 7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 雨天決行ですが、当日欠席の
場合はお電話ください。

参加者募集！

今年の夏は松本ぼんぼんに参加します！

「松本ヘルス・ラボ連」で一緒に踊りませんか？

開催日時：8月2日（土）17時30分～19時18分（予定）

- 集合時間：17：00
- 集合場所：松本ヘルス・ラボ事務所前（中央1-18-1）
- 服装：オリジナルTシャツを支給します。下は踊りやすい服装で自由
- 参加条件：更衣室の用意がありません。参加衣装で会場との行き帰りが可能な方
支給するTシャツを開催日前日までに事務所で受取可能な方
- 応募方法：電話：0263-39-1139（平日10：00～17：00） 〆切 7月4日（金）
参加者氏名、Tシャツのサイズ、連絡先を確認します。

Tシャツのサイズ
S:163cm（身長）
M:170cm（ 〃 ）
L:179cm（ 〃 ）



イベント報告

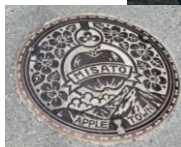
5月8日（木）9時～12時

安曇野三郷名所めぐりウォーキング

案内人：曾根原 和香

当日は、北アルプスの白馬岳まで一望できるくらい
快晴でした ☺

5月の心地よい気候の中のんびりとした田んぼだら
けの田舎道を景色を楽しみながらのウォーキングが
最高でした。



貞享義民記念館の館長
さんに、史実に基づいた
義民騒動についての詳細
なお話を伺い、それにまつ
わる神社や墓所をめぐりま
した。松本城のお話もとて
も興味深かったです。



貞享義民記念館



和牛厨 ふか尾

スタッフブログ

今年は土用の丑の日が、7月19日と7月31日の2回ありますね。

たんぱく質やビタミン豊富なうなぎを食べて、夏バテ予防をしたいと思います！

個人的には、ひつまぶしで食べるのが好きです♡



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139

✉ info@m-health-lab.jp