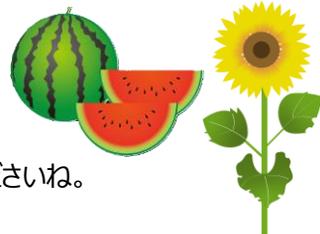


2025
8月

松本ヘルス・ラボたより



毎日暑い日が続きますね。疲れが出やすい時期ですのでご自愛くださいね。
「明るく、楽しく、元気よく」体調に気を付けて過ごしましょう！

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）

松本ヘルス・ラボ事務局の夏季休暇は8/9(土)～17(日)となります。ご理解の程よろしくお願いたします。

イオンモールウォーキング ～毎週水曜日開催～

8月は準備運動でラジオ体操実施！

- 日時 8月6, 13, 20, 27日
①11時～12時
②13時30分～14時30分
- 場所 イオンモール松本 晴庭1F
きらめき、かがやきコート
- 講師 大嶋 淳子先生、百瀬 みどり先生
小林 文子先生
- 申込 不要
- 参加費 無料
- お問い合わせ 松本ヘルス・ラボ
0263-39-1139



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 8月18日 (月)
② 8月29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 8月8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 雨天決行ですが、
当日欠席の場合は、お電話ください。



❖ イベント報告

7月8日(火)、10日(木)、12日(土)

上半期健康チェック

暑い中、参加された皆様大変お疲れ様でした。

今回からは結果返却について、希望者には相澤病院スポーツ医科学センター（JAMS）の理学療法士による個別相談も設け、多くの方に申し込んでいただきました。

ご自身の体力や血液検査の結果を定期的に評価し、現状を把握していただくことで、健康の維持や運動習慣の定着に役立てていただけたらと思います。



❖ 参加者募集

森永乳業×松本ヘルス・ラボ「腸活プロジェクト2025」 【ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト】参加者募集！！

募集期間 2025年8月1日～8月31日

松本地域でも多くの方が気にしている腸活。ビフィズス菌豊富な「ビヒダスプレーンヨーグルト」と信州産の食材を組み合わせ、美味しく、毎日をすっきり健やかに過ごせる腸活レシピを募集します。

詳細は別添チラシをご覧ください。

🍧 スタッフブログ

8月は花火大会や海水浴など、ワクワクするイベントがたくさんあります。

また、バーベキューやキャンプは開放的になり、気分も上がりますよね♪

この季節ならではのイベントを全力で楽しもうと思います！



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp