

2025  
9月

# 松本ヘルス・ラボたより



厳しい残暑が続きますが、夕方には赤とんぼの姿を目にするようになります。  
『明るく・楽しく・元気よく』秋の爽りのように皆さんも爽り多い季節を迎えられますように。

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お取りやめください。  
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

イベントお知らせ1

## みんなでラジオ体操

- 1、日時 9月27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 全員無料

ポイント付与  
対象イベント  
500P!

南松本駅南側踏切立体化に伴う巡回道路工事のため、  
周辺道路が**交通規制**となっております。お気をつけて  
お越しくださいませ。  
※別紙案内図を参照してください。

## 松本おさんぽツアー 参加者募集

- おさんぽ日 ① 9月12日（金）  
② 9月17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 前日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

## 9月5日（金）、6日（土）、7日（日） ヘルスフェス2025大抽選会

各日「お手軽健康チェック」「空くじなしのガラポン大抽選会」

場所：イオンモール松本 晴庭 1F きらめきコート

人気セミナー♪【歌とリズムに合わせてエクササイズ+脳トレ】

日時： 9/6(土) ①10:30～11:30 ②13:30～14:30

講師：FM松本パーソナリティとしてお馴染み **布野えいじ先生**

腸年齢チェックしませんか？【腸活セミナー「腸活で健やかな毎日を」】

日時： 9/7(日) ①11:00～11:30 ②12:00～12:30

講師：森永乳業グループ健幸サポート栄養士 **北村 香先生**

イベント報告

## 8月2日（土） 松本ぼんぼん「松本ヘルス・ラボ連」参加

今年初めて松本ぼんぼんに「松本ヘルス・ラボ連」として参加しました。応募して下さった会員の皆さんとセミブラやモールウォーキングなどでお世話になっている講師の先生方にご参加いただき、周りのベテランさんの踊りを見よう見まねでなんとか踊り切りました♪みんなキラキラ🌟でした。



スタッフブログ

立秋を迎えると徐々に日が短くなり、秋を感じるようになりますね。  
美しい中秋の名月を鑑賞しながらお月見団子を食べたり、  
ゆっくり読書をして、秋の夜長を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