

2026  
1月

# 松本ヘルス・ラボたより

寒の入りを迎え、寒さもひときわ厳しくなります  
『明るく・楽しく・元気よく』今年も張り切っていきましょう！



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）

イベントのお知らせ

## みんなで身体を動かそう

1. 日時 1月24日（土）

10時半～12時(受付10時～)

2. 場所 南部体育館

3. 講師 中里 みづほ先生

4. 内容 初心者向けのやさしいダンスプログラム

### 「ZUMBA GOLD（ズンバゴールド）」



ストレッチや筋トレをしてからステキな音楽に合わせ  
て簡単な動きを使ったダンスと一緒に楽しみましょう！

5. 持ち物 松本ヘルス・ラボ会員証、運動のできる服装、

お持ちの方はヨガマット、室内履き、タオル、  
飲み物

6. 参加費 無料

※暖房設備等ございませんので、暖かい服装（手袋等）で  
お越しください。

先着順

各日 5名

## 松本おさんぽツアー 参加者募集



● おさんぽ日 ① 1月16日（金）10時～12時  
② 1月21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 開催日前日まで

● 申込方法 電話のみ 0263-39-1139  
(平日10時～17時)

※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。

## 『下半期健康チェックのご案内』

会員証を必ずお持ち下さい

2月17日(火)松本短期大学

2月19日(木)Mウイング6Fホール

2月21日(土)Mウイング6Fホール

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・当日受付は致しません。**

**申込締切1月23日（金）17時まで**

※詳細は別紙又は松本ヘルス・ラボ公式ホームページをご参照下さい。

### 〔音〕イベント報告



12月14日（土） 10時30分～12時

## みんなでラジオ体操

講師：大石 美雪 先生

今年最後の「みんなでラジオ体操」

寒い中、42名の方に参加していただきありがとうございました。

「みんなの体操」の動きを中心に、この動きは何を意識して行うのか優しく丁寧に教えていただきました。動きのポイントを教えていただき、ラジオ体操の奥深さに気づく機会となりました。参加された皆様お疲れ様でした。



松本ヘルス・ラボ事務局の冬季休暇は12月27日(土)～1月4日(日)となります。  
期間中はご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひいたします。

### スタッフブログ

新年あけましておめでとうございます。

今年は松本ヘルス・ラボ設立10周年となる節目の年です。

10周年を記念し、会員の皆様にも参加していただけるイベントを企画しておりますので、ぜひご参加ください。

本年も引き続き、ヘルス・ラボを通じて皆様の健康と笑顔のお手伝いができるよう、スタッフ一同、より一層努力してまいります。

本年もよろしくお願ひいたします。



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

0263-39-1139

info@m-health-lab.jp