

2026
2月

松本ヘルス・ラボたより

寒暖の差が激しいと体に影響がおこりやすくなり、感染症やアレルギーに注意が必要になったり、着るものも悩みがちですね。まだまだそんな季節ですが、『明るく・楽しく・元気よく』寒い季節を乗り越えましょう！



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。

👉 下半期健康チェックをお申込みの皆様へ

日程

- 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

※各日共、9:20~12:30

受付時間: 9:20~9:50

体力測定のみご参加の方は9:50までにお越しください。



会員証を忘れないよう
お持ちください！



🎤 イベント報告

1月10日(土)、11日(日) 10:00~15:30

2026おめでとう健康フェス in あめ市



当日は400人
を超える方々
にご来場いた
だきました😊

満員御礼

内容: 【お友達紹介×特典プレゼント🎁】キャンペーン第二弾

既存会員や新規会員登録の方々には金芽米すくいや具だくさんみそ汁のふるまいと抽選会を、全来場の方々には無料健康機器測定、応援協力企業による健康ブースを楽しんでいただきました。



🎤 イベント報告

1月18日(土) 10:30~12:00

みんなで身体を動かそう

講師: 中里 みずほ 先生

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)」



「ZUMBA GOLD」を初めて体験される方がほとんどでしたが、様々なジャンルのラテン音楽に合わせチャレンジする姿がとても素敵でした。

寒い中43名に参加いただきました。終わった後には「めっちゃくちゃ楽しかったです!!」と感想をいただけて嬉しかったです♪

【松本おさんぽツアー】 2月のおさんぽツアーはお休みします。

よろしく
お願ひます

🌸 スタッフブログ

最近のバレンタイン事情は、昔とはだいぶ変わってきています。告白チョコはわずか5%以下、「感謝を伝える日」と考える人が70.2%と大多数を占めます。10代の“友チョコ”率は86%、そして全体の45%が自分への“ご褒美チョコ”だそうです。皆さんは何チョコに興味がありますか？



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp