

2026
3月

松本ヘルス・ラボたより

風の冷たさも和らいで春が近づいていますね。
『明るく・楽しく・元気よく』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。
また発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。

イベントお知らせ1

みんなでラジオ体操

1. 日時 3月14日(土)
10:30~12:00(受付10:00~)
2. 場所 松本市南部体育館
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 無料

イベントお知らせ2

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 3月13日(金)
② 3月25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 3月6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。欠席の場合は、お電話ください。

イベントのお知らせ3

スマドリ(適正飲酒)セミナー ~見て 飲んで 味わうスマドリとの出会い~

お酒を飲む人も飲まない人も楽しめる新しい生活文化「スマートドリンク」を松本市のまちづくりに生かし、地域の人々の健康増進と経済活性化を図ることを目的に、松本スマートドリンクプロジェクトが2月13日に発足しました。キックオフイベントとして、下記のイベントを開催いたします。会員の皆様是非ご参加ください。

1. 日時: 3月9日(月)午後6時~午後7時30分まで
2. 会場: 松本市中央公民館Mウィング6Fホール・ホワイエ
3. 参加要件: 20歳以上 定員70名
4. 参加費: 無料 事前申込不要
5. 内容: スマドリ(適正飲酒)セミナー、アルコールパッチテスト、試飲会
6. 注意事項: お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。自家用車はご遠慮ください。

イベントのお知らせ4

2026は~るよこい健康フェス ~測って 知って体験して~

1. 日時: 3月21日(土)10時~18時 22日(日)10時~17時
2. 会場: イオンモール松本晴庭1Fきらめきコート
3. 内容
 - ①お友達紹介キャンペーン: ヘルス・ラボ会員がお友達と同行して来場し、お友達が新規会員登録した場合は双方にクオカード1000円プレゼント!
上記の方を対象に「(株)中島屋降旗米穀」様協力「金芽米すくい」ひしゃくで3回分プレゼント!
 - ②無料健康測定実施: Inbody・ストレス血管年齢・野菜摂取量測定 ※来場者全員対象
 - ③会員応援企業ブースの出店(予定) ★(株)エランサービス様: 歩行の分析
★キッセイコムテック株式会社様: 「Shiseiカム」測定(姿勢の測定)
※歩行の分析・姿勢の測定は来場者全員対象
 - ⑤ガラポン抽選会: イオンシネマ鑑賞チケット・電子マネー1000円分・金芽米300g・ナガノトマトジュース・セミプライベートレスン体料チケット等 ※抽選会は松本ヘルス・ラボ会員・当日イベントで新規会員登録した会員対象
 - ⑥「ヘルス・ラボポイント」付与: イベントに参加した松本ヘルス・ラボ会員全員に500pt付与します!



イベント報告

2月17日(火)、19日(木)、21日(土)

下半期健康チェック

参加された皆様大変お疲れ様でした。結果が揃い次第、参加時の希望通知方法でお知らせいたします。健康チェックは自分の血液・体力状態について客観的に知る大切な機会です。運動・生活習慣を見直すきっかけとなり、健康づくりにお役に立ていただければ幸いです。



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ
0263-39-1139
info@m-health-lab.jp