

一般財団法人松本ヘルス・ラボ  
設立10周年記念事業

2026



# 花見でラジオ体操 in 松本城

～見て やって 夢中になるインクルーシブDay～

入場  
無料



ラジオ体操は ...

ラジオ体操は、いつでも、どこでも、誰でも手軽に行え、関節や筋肉の柔軟性、バランス能力、下肢筋力、調整力、全身持久力など、健康を維持するために必要な運動要素がバランスよく入っています

令和8年4月11日(土) 開場10:00

オープニング(信濃の国ダンス) 午前10:15～10:25

第1部(ラジオ体操) 午前10:30～12:00

第2部(インクルーシブ体操) 午後1:15～4:00

会場

国宝松本城 博物館跡地広場(第1部、第2部とも)

(雨天時\* 松本市臨空工業団地体育館(〒390-1242 松本市和田4010-26))  
※雨天の判断は前日18時にホームページに掲載しますのでご確認ください。

参加方法

会場に直接お越しください(申込不要)

講師

多胡 肇氏(元NHKテレビ・ラジオ体操指導者)  
加藤由美子氏(元NHKテレビ・ラジオ体操ピアニスト)  
大石 美雪氏(元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)



どんなイベント?

人生100年時代といわれています。  
いつまでも笑顔で動けるカラダづくりをめざして  
たのしくわかりやすくお伝えします!



第2部 私たちが「インクルーシブ体操」をご案内



第1部 「ラジオ体操」を楽しくわかりやすく解説

地元野菜の具だくさんみそ汁と、  
金芽米おにぎりのふるまい

先着200食分

第7回具だくさんみそ汁/  
ヨシテスシ 優秀賞

信州のやさしさ  
たっぷり詰め込んだ  
カレー香のお味噌汁

おにぎりの写真はイメージです

ヘルス・ラボ 入会特典

会場で新規入会すると 入会金・会費不要!

「ラジオ体操タオル」を  
プレゼント!!

先着  
50名様  
まで

会員の皆さまにはヘルス・ラボ ポイントを

第1部参加で 500pt!

第2部参加で 500pt!! プレゼント!



かわいい  
ラジオ体操の  
絵柄のオリジナル  
タオルです

主催



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

後援

松本市教育委員会/長野県松本地域振興局/安曇野市/塩尻市/松本市医師会/松本商工会議所/  
松本市勤労者共済会/かんぽ生命 松本支店/郵便局/松本市食生活改善推進協議会/八十二長野銀行/  
松本信用金庫/市民タイムス/信濃毎日新聞社/MGプレス/長野朝日放送

協力

松本スマートドリンクプロジェクト/松本市食生活改善推進協議会/郵便局/サンスポート松本/ピバエアロ

広告協賛企業

八十二長野銀行/税理士法人未来経営/㈱A J C/ルビナ中部工業㈱/㈱市民タイムス/  
明治安田生命保険相互会社松本支社/㈱成進社印刷/㈱信栄食品/㈱中島屋降籾米穀/松本信用金庫

(敬称略・順不同)