

2026
4月

松本ヘルス・ラボたより

近頃はぽかぽか陽気の日も増えてきました。新年度が始まりますね。
「明るく、楽しく、元気よく」スタートを切りましょう♪

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

みんなで身体を動かそう

- 1、日時 4月18日（土）
10:30～12:00（受付10:00～）
- 2、場所 南部体育館
- 3、内容 「春のミニ運動会」
- 3、講師 鈴木 紗織先生
- 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



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 4月2日(木)
② 4月7日(火)
 - 集合 9:50までにヘルス・ラボ
 - 持ち物 飲み物
 - 申込締切 開催日前日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。

【セミプライベートレッスン】

4月よりリニューアルします！下記3レッスンが講師変更&新規開講します♪是非ご参加ください。

- 第1.3(水)18:15～19:15 Mウイング5Fレクリエーション室 内容：ピラティス 古畑先生
- 第1・3(木)13:30～14:30 鎌田体育館 内容：やさしいエアロ・貯筋運動 小林先生
- 第2・4(金)（5月よりスタート）19:30～20:30 神林公民館 内容：ピラティス 山田先生



※詳細は月間スケジュール表・HPをご確認ください。

イベントお知らせ3

松本市浅間温泉名所めぐりウォーキング

- 1.日時 5月12日（火） 浅間温泉ホットプラザ浅間9:30 集合
アクセス：バス→松本駅お城口発8:50---ホットプラザ浅間前着9:14
車→浅間温泉ふる里公園無料駐車場に"1日"駐車可能---徒歩約10分（600m）
 - 2.内容 カフェや和菓子屋さん等名所をめぐりウォーキングします。
 - 3.案内人 曾根原和香さん
- ※参加条件 ● 2時間くらい歩ける方（3～4Km程度）
- 注意事項 ● 雨天中止
- 4.参加費 無料 ※交通費・昼食代・入浴料等は別途実費です
 - 5.申込締切 4月15日(水)までにお電話でお申込みください。
松本ヘルス・ラボ（受付時間：平日10時～17時） ☎0263-39-1139

参加者募集！

抽選
15名



詳細は
別紙・ホームページの
「お知らせ」をご覧ください

スタッフブログ

4月は桜や菜の花、ハナミズキなどが咲き誇る季節ですね。
暦では旧暦4月を卯月(うづき)と呼び、卯の花が咲く月として
親しまれています。また、春の雨や「花冷え」と呼ばれる急な寒さも特徴で、
自然の移ろいを感じやすい季節でもありますね。

