

2026
5月

松本ヘルス・ラボたより

ゴールデンウィークが近づいてきましたが、ご予約いかがでしょうか？
「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。
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）

🚩 イベントお知らせ

みんなでラジオ体操

- 1、日時 5月23日（土）
10：30～12：00（受付10：00～）
- 2、場所 南部体育館（松本市芳野4-1）
- 3、講師 多胡肇先生、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 全員無料

松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

先着順
5名

- おさんぽ日 ① 5月22日（金）
② 5月29日（金）
- 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。

🗨️ イベント報告1



4月11日（土） 2026花見でラジオ体操



子供から高齢者まで約300人の方にご参加いただきありがとうございました。
第1部・2部を合わせ子供から高齢者まで約300人の方にご参加いただきました。
第1部はラジオ体操の動き一つ一つをわかりやすく解説していただき、松本城を見ながら体を動かしました。
終わった後は体がぼかぼか・すっきりし、正しいラジオ体操の姿勢や運動の目的を知ることによって効果が上がることが実感できました。
アルプちゃん・アルクマの登場や金芽米おにぎり・貝だくさん味噌汁を提供させていただき、参加して下さった皆さんの笑顔が見られて嬉しかったです。
第2部はCFM実行委員会講師の皆様インクルーシブ体操を行っていただきました。
誰もが参加しやすい雰囲気楽しく体を動かすことができました。

🗨️ イベント報告2

4月18日（土） みんなで身体を動かそう

講師：鈴木紗織先生



テーマ「春のミニ運動会」
ラジオ体操で準備運動から始まり、借り物競争・テープつなぎ・新聞紙玉入れ・東京ブギウギのダンスと盛りだくさんの内容でした。
どの競技においても、参加者の皆さまが積極的に取り組み、活気に満ちた運動会となりました。
体を動かす楽しさだけでなく、人と人とのつながりを深める貴重な機会となりました。参加者の皆さまの笑顔や前向きな姿勢から、多くの元気と活力をいただきました。
互いに声を掛け合い協力する姿や挑戦する気持ちを忘れない皆さまの姿が、とても印象的で心温まる時間となりました。
参加いただいた皆様ありがとうございました。

🌸 スタッフ紹介

4月から新事務局長が着任いたしましたのでご紹介いたします。

高野 敬吾（たかの けいご）事務局長

4月1日から、松本ヘルス・ラボの事務局長に着任しました。

会員の皆さまの健康増進を企業の皆さまと協力して進めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp