

2026
6月

松本ヘルス・ラボたより

初夏の日差しが心地よい季節です。梅雨入りも控えていますね。
「明るく、楽しく、元気よく」健やかに過ごしましょう♪



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 6月27日（土）
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 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、
運動のできる服装、
室内履き、タオル、飲み物
- 5、参加費 無料
事前申し込み不要です。

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 6月4日（木）
② 6月5日（金）
- 両日とも10時～12時
- 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
※定員になり次第締切ります。
- 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。

『上半期健康チェックのご案内』

会員証を必ずお持ちください。

日程：

7月7日(火)松本短期大学

7月23日(木)松本市中央公民館Mウイング6Fホール

7月25日(土)松本市中央公民館Mウイング6Fホール

※体調不安や症状のある方は参加を取りやめてください。

※詳細は別紙をご参照ください。



個人情報の取り扱いや医師会における手続き上、事前登録が必要のため、**申込期日**
の締め切りを厳守願います。

<注意> 締切日以降の受付・当日受付はいたしません。

申込締切:6月12日(金)17時まで

原則として、健康チェック当日の血液検査のみの参加は受付いたしません。
血液検査のみご希望の方は、血液検査予備日へお申し込みください。

🗨️ イベント報告
5月12日(火)

松本浅間温泉名所めぐりウォーキング



当日はお天気に恵まれ☀️5月の爽やかな
気候の中、参加者同士の交流を深めながら
楽しく、歩くことができました🐾

歩くことでしか分からない浅間温泉の
魅力に触れることで、皆さんの驚きや好
奇心が刺激されている様子が見受けら
れました。「また来てみたい♪」のお声があ
ったことを受け、心身と運動の関係性
の大切さを痛感できました。また企画し
てみたいと思います



🌧️ スタッフブログ

梅雨になると、雨が続き気分も塞ぎがちになりますよね。けれど、晴れ間が
のぞき綺麗な虹が見えた時は、とても幸せな気持ちになります♡



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp