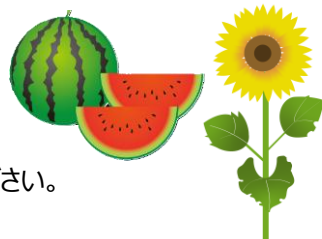


2026
8月

松本ヘルス・ラボたより



毎日暑い日が続きますね。疲れが出やすい時期ですのでご自愛ください。
「明るく、楽しく、元気よく」体調に気を付けて過ごしましょう！

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）

松本ヘルス・ラボ事務局の夏季休暇は8/10(月)～14(金)となります。ご理解の程よろしくお願いいたします。

イオンモールウォーキング ～毎週水曜日開催～

8月は準備運動でラジオ体操実施！

- 日 時 8月5, 12, 19, 26日
① 11時～12時
② 13時30分～14時30分
- 場 所 イオンモール松本 晴庭 1F
きらめき、かがやきコート
- 講 師 小林 文子先生 大嶋 淳子先生、
鈴木紗織先生
- 申 込 不要
- 参加費 無料
- お問合せ 松本ヘルス・ラボ
0263-39-1139



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 8月28日（金）
② 8月31日（月）
- 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 雨天決行ですが、
当日欠席の場合は、お電話ください。



イオン「まなびの健康セミナー」報告

手話エンターテインメント発信団oioiが 大阪からやってきました！

- 日 時 7月5日（日）
13時30分～15時

今回で3回目となる「手や顔、体を使って手話を楽しむ」講座、
何度体験しても新しい発見があり、彼らに魅了される方続
出！ 型にはまらない気軽にできる手話、おススメです。



また企画した際には、
手話に興味のある方
ない方関係なく皆さん
是非お越しください！



参加者募集

森永乳業×松本ヘルス・ラボ「腸活プロジェクト2026」 【ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト】参加者大募集！！

募集期間 2026年7月13日～9月4日

松本地域でも多くの方が気にしている腸活。ビフィズス菌豊富な「ビヒダスプレーンヨーグルト」と信州産
の食材を組み合わせ、美味しく、毎日をすっきり健やかに過ごせる腸活レシピを募集します。

詳細は別添チラシをご覧ください。



スタッフブログ

8月は花火大会や海水浴など、ワクワクするイベントがたくさんあります。
また、バーベキューやキャンプは開放的になり、気分も上がりますよね♪

この季節ならではのイベントを全力で楽しもうと思います！



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp