

2026
9月

松本ヘルス・ラボたより

厳しい残暑が続きますが、夕方には赤とんぼの姿を目にするようになりました。
『明るく・楽しく・元気よく』秋の実りのように皆さんも実り多い季節を迎えられますように。



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お取りやめください。
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）

先着順

各日 **5** 名

イベントお知らせ1

みんなでラジオ体操

- 1、日時 9月19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
運動の出来る服装
室内履き、タオル、飲み物
- 5、参加費 全員無料

ポイント付与
対象イベント
500pt!



松本おさんぽツアー 参加者募集

- おさんぽ日 ① 9月4日（金）
② 9月14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。



イベントお知らせ2

9月17日(木) 10:30～11:30（開場10:00）

イオンまなびの健康セミナー

「フレイル予防をまなぼう」 ～フレイル予防におけるタンパク質摂取の重要性～

講師：稲葉 努氏（大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルグループ長野出張所）

場所：イオンモール松本 風庭2F イオンホール

内容：フレイル予防とは、加齢とともに低下した心身の活力（虚弱）を健康な状態へ戻すための取り組みです。
本セミナーでは、講義に加えVR(仮想現実)体験会（フレイル予防に取り組む方の目線を体験）を通じて予防に役立つ知識をやさしくまなびます。

※参加者多数の場合はスクリーンによる視聴となります。ご了承ください。

定員：30名（先着順）



▼VR体験とは？▼

ゴーグル型3D動画視聴装置を装着し、仮想現実を体験者目線で360°動きが観れます。

参加
無料

申込
不要



フレイル予防



イベント報告

7月8日・23日・25日上半期健康チェック

上半期健康チェックを実施しました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！

測定結果を見ながらスタッフと和やかに話しをする姿が見られました。

今の健康状態を知ること、日頃の運動や食事など行動を見直すきっかけにもなります。

ぜひ今後の健康づくりにお役立てください。



スタッフブログ

まだまだ暑い日が続きますが、秋の気配を感じられるようになってきました。

空を見上げると雲の形が変わっていたり、夕暮れが早くなっていたりと、季節の移り変わりを感じます。

秋ならではの景色や味覚を楽しみながら、心地よい毎日を過ごしたいですね。



松本ヘルス・ラボ

0263-39-1139

info@m-health-lab.jp