

2026
11月

松本ヘルス・ラボたより

日に日に秋深まる季節になってきました。秋の夜長をいかがお過ごしでしょうか？
『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 11月14日（土）
10時半～12時（受付10時～）
- 2、場所 南部体育館
- 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 11月13日（金）
② 11月18日（水）
- 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

9月19日（土）

みんなでラジオ体操！

講師：大石美雪先生



当日は蒸し暑く、大石先生の熱い指導のもと、沢山汗をかきつつ水分もしっかり摂って、充実した内容の運動とラジオ体操ができました。毎日ラジオ体操されている方もご満足いただけたかと思います。

❖ イベントお知らせ

11月1日（日）

「実践！ウェルビーイング」～今日、おなかにできること～

会場：イオンモール松本 風庭 2Fイオンホール

イオンモール松本



<午前の部> 体験プログラム

入退場自由！
10時～13時



ビフィー
ちゃん

- ▼アプリゲーム「工場長のお手伝い」
- ▼腸活クイズに挑戦！
森永乳業オリジナルグッズプレゼント
- ▼腸年齢測定
- ▼フォトブース「ビフィーちゃんがやってくる！」
- ▼ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト
受賞レシピ展示

<午後の部> セミナー&授賞式

セミナー 13時半～14時半
授賞式 15時半～16時

- ▼食事と腸活を学ぶセミナー
「実践！ウェルビーイング」
講師：北村 香先生
(森永乳業グループ健康サポート栄養士)
- 申込不要・参加無料・定員 50名（先着順）
- ▼ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト授賞式

スタッフブログ

11月22日は、語呂合わせにちなんで「いい夫婦の日」ですね♡
ラボのレッスンやイベントでは、ご夫婦でも参加される方が多くいらっしゃいます。
ぜひ、一緒に参加して健康づくりを楽しみませんか♪
ちなみに、11月22日は「長野県りんごの日」でもあるみたいです🍎



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp