2026
12月

松本ヘルス・ラボたより



いよいよ冬本番が近づいてきました。寒い季節も運動で身体を温めましょう！
『**明るく・楽しく・元気よく**』いい一年のまとめをしましょう！

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 1

みんなでラジオ体操

1．日時　12月12日（土）
　　10：30～12：00 (受付10：00～)
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

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 12月11日　（金）
　② 12月16日　（水）
　両日とも10:00～12：00
- 集　合　　9:50までにヘルス・ラボ
- 持ち物　　飲み物
- 申込締切　開催日前日　16:00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

イオンモール松本 まなびの健康セミナー

参加無料　申込不要

12月6日(日) 10：30～11：30（開場10：00）
★イオンまなびの健康セミナー★

「寒さに負けない！関節ケア」 痛みのでにくい身体づくりへ



講師：伊藤　真之介　先生　［松本大学 人間健康学部　専任講師］
　　［理学療法士・認定スクールトレーナー・NSCA-CSCS・パラスポーツ指導員］

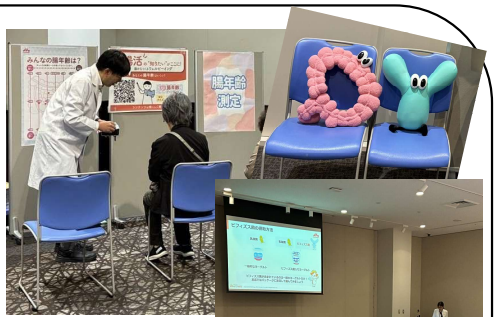
場所：イオンモール松本　風庭２Ｆ　イオンホール
内容：人の身体は毎日変化していきます。日常生活における身体の使い方は、毎日の変化に大きく影響します。
　　日々の生活の中で自分の身体に向き合うことで必ず身体は変化していきます。
　　自分自身で行える関節ケアの方法を一緒に学んでみませんか。

注意事項：動きやすい服装でお越しください。

イベント報告

11月1日(日)　10:00～16:00

「実践！ウェルビーイング」～今日、おなかにできること～





講師：北村　香　先生［森永乳業グループ健幸サポート栄養士］
内容：午前中はいくつかの体験プログラムがあり、アプリゲームや腸活クイズ、腸年齢測定やビフィズス菌キャラクターのビフィーちゃんと一緒に写真撮影など、多くの方に楽しんでいただきました！
午後からは森永乳業グループ健幸サポート栄養士の北村先生より食事と腸活を学ぶセミナーにご登壇いただきました。腸内環境を整えるレシピやアドバイスなど、勉強になることばかりでした。
ビヒダスヨーグルトレシピコンテストの授賞式では、受賞者8名の方が参加され、大変喜んでいただけました。おめでとうございます

スタッフブログ

今年1年、松本ヘルス・ラボの活動にご理解いただき、誠にありがとうございました。
来年も皆さんの健康支援とともに、幸せに貢献していければと思っています。
新年もどうぞ健やかにお過ごしください。幸多き1年となりますように

Matsumoto Health Lab.
一般財団法人
松本ヘルス・ラボ
0263-39-1139
info@m-health-lab.jp