

# New! チャレスポ ら summer

女性限定・託児付き

あなたの体は

あなたの**選択**で変わられます

自分のために健康貯金をしませんか？



## ピフイラティス pfilAtes

尿婦人科専門医が女性特有の悩みを解決するために  
考案した、米国発のピラティスと骨盤底筋エクササイズ  
を掛け合わせた新しいトレーニングです！

- ◇ 対象者 74歳以下の南牧村に住民票がある方
- ◇ 会場 野辺山基幹集落センター
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 持ち物 飲み物、フェイスタオル、  
ヨガマット（ある方）、筆記用具
- ◇ 申し込み方法

申し込み用紙をFAXしていただくか、  
電話にてお申し込みください。

南牧村役場 住民課 保健師・管理栄養士あて  
TEL：96-2211 FAX：96-2158

日時 13時30分～15時00分

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
11日 (金)	9日 (金)	20日 (金)	18日 (金)	22日 (金)	19日 (金)	17日 (金)

切り取り線

令和7年度 チャレスポ申込書

氏名	生年月日	電話番号