

理学療法士が伝える 健康維持とケガ予防のための ストレッチ教室

11月30日（日） 10:00～11:00

会場：コスモスパレットII 芸術ホール

先着 20名 11/1（土）～受付開始
参加費無料

これから運動を始める人、ケガ予防などを目的に
ストレッチの注意点、方法などを学びます。

初心者歓迎!!

講師 理学療法士 藤田悠介氏

動きやすい服装で、ヨガマット、
水分、タオルご持参ください



受付
お問合せ

コスモスパレットII
☎ 33-6017