



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



2026年 **3月15日** **日**

10:00～11:00

参加費

無料

会場

コスモスパレットII 芸術ホール

講師

理学療法士 藤田 悠介

先着20名 3/1（日）9:00～受付開始

ケガ予防を目的にストレッチの注意点、方法を学びます

動きやすい服装で、ヨガマット、水分、タオルをご持参ください

受付☆お問合せ コスモスパレットII

☎33-6017