

Cosmos Palette  
コスモスパレット

のびやかに  
動いて  
もっと健やかな  
毎日を

# ストレッチ教室

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

やさしく身体を動かして、  
心もからだもすっきり。  
理学療法士が、  
日常生活に取り入れやすい  
ストレッチをわかりやすく  
お伝えします。

2026

11/15  
(日)

時間 10:00 ~ 11:00  
会場 コスモスパレット  
パレットII 芸術ホール  
定員 20名(先着順)  
参加費 300円  
講師 理学療法士 藤田 悠介

持ち物



ヨガマット



水分  
(飲み物)



タオル

11月1日(日)から  
受付開始

受付

コスモスパレット窓口・電話にてお申し込みください

電話

☎ 33-6017