

毎週金曜日に
遊びに来ませんか？

西武グループは地域の皆様の「健康」と「交流」を応援します

エミノワ

11月
保存版

地域健康講座のご案内

西武グループは、地域の皆様の健康寿命の延伸と子育てをしているお母さん達の交流を応援すべく、地域健康講座を毎週開催することにしました。地域の皆様の世代や町単位を越えて、全ての方が健やかにつながるお手伝いをしていきます。

無料

2016年11月スタート

シニア向け

健康寿命を伸ばそう！



いつもまでも、住み慣れた街で、元気に自分の力で生活できるように、様々な運動や健康講座を行います。

**毎週金曜日、健康体操教室
スタート！**

10:00~10:50

毎週テーマを決めて、椅子に座った状態で行う体操教室を行います。どなたでもお気軽に参加出来ますので、お友達と一緒にご参加下さい。



ママ向け

**地域のママ友を
増やそう！**



子供達の健やかな成長と、お母さん自身の健康支援、そして同じ環境のお母さん同士が交流できる活動を行います。

**毎週金曜日
親子のびのび体操スタート！**

11:00~11:50

親子で一緒に全身を動かす簡単な体操をしませんか？
お子さんの成長を促す楽しい時間をご提供します。



西武グループは地域の皆様の「健康」と「交流」を応援します

ご夫婦や
ご友人で



シニア向け

11/4
(金)

膝痛・腰痛予防体操!

講師：芳賀 芳子
内容：誰もが悩む膝痛や腰痛を予防する体操を学びます。
時間：10:00~10:50
定員：20名
料金：無料



11/11
(金)

血流循環向上体操!

講師：芳賀 芳子
内容：体を動かして血流の循環を促す運動をご紹介します。
時間：10:00~10:50
定員：20名
料金：無料



11/18
(金)

筋力アップ体操!

講師：芳賀 芳子
内容：いつまでも自分の足で歩くための筋力アップ体操を学びます。
時間：10:00~10:50
定員：20名
料金：無料



○水分、タオル、上履きをご持参ください



- 毎月第4週目は、お休みになります。11月25日(金)
- 更衣室は使用できません。
- お子さまと一緒に、ご参加いただけます。
- 託児スペースはございません



親子で
一緒に

ママ向け

親子で一緒にげんき体操!

講師：時野谷 英代
内容：親子で一緒に元気よく体を動かします。
時間：11:00~11:50
定員：20名
料金：無料



親子でふれあい体操!

講師：時野谷 英代
内容：親子で一緒に楽しく、体全体を動かします。
時間：11:00~11:50
定員：20名
料金：無料



だっこでエンジョイ体操!

講師：時野谷 英代
内容：親子でしっかり体をよせあい、5感を使う体操を行います。
時間：11:00~11:50
定員：20名
料金：無料



- お子様は定員に含まれません
- 水分、タオル、上履きをご持参ください
- お母さんお一人でのご参加、お父さんのご参加も歓迎します。

西武グループ
こども応援
プロジェクト

Spa Sports EMINOWA

西武 フィットネスクラブ 所沢

埼玉県所沢市くすのき台1-11-2
西武線所沢駅 東口すぐ

エミノワ地域健康講座事務局

お問い合わせ 0120-615-610

10:00~16:00(土日祝日除く)

お電話での予約は必要ございません。直接会場へお越し下さい。
各自、水分・タオル・うち履きご持参下さい。
チラシ配布直後は、お電話が混雑する場合がございます。
予めご了承くださいませよう願致します。



駐車サービス券、駐輪サービス券は本件ではお渡しできませんのでご了承ください。