



Spa & Sports EMINOWA

西武フィットネスクラブ 所沢

Seibu Group
でかける人を、ほほえむ人へ。

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

1月
保存版

エミノワ

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のために、
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超えて、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

1月27日
(金)

★ 認知症サポーター養成講座 開催決定 ★ 埼玉県所沢市とキャラバンメイトが行う講座です。

「認知症サポーター」は、厚生労働省が「認知症を知り地域を作るキャンペーン」の一環で、
認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して養成されているものです。

認知症について正しく学び、地域でみんなで
見守る知識を身につけましょう。

時間:10:00~11:30
場所:西武第一ビル1階
講師:医療法人尚寿会あさひ病院
定員:30名
費用:無料
*当日、直接会場へお越し下さい。



所沢駅東口を出てすぐ右側の西武第一ビル1階



ご夫婦や
ご友人で

健康寿命を伸ばそう!



膝痛・腰痛予防体操!

講師:芳賀 恭子
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



1/6
(金)

血流循環向上体操!

講師:芳賀 恭子
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



1/13
(金)

筋力アップ体操!

講師:芳賀 恭子
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



1/20
(金)

○飲み物、タオル、上履きをご持参ください

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、飲み物・タオル・上履きをご持参下さい。
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お願いします。

シニア
ほほえみ
プロジェクト
西武グループ



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。

運営受託:株式会社プレイケア