



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

2月  
保存版

# エミノワ 地域健康講座のご案内

ご夫婦や  
ご友人で



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なりました。  
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



健康寿命を伸ばそう！

## 膝痛・腰痛予防体操



2/3  
(金)

講師：芳賀 恭子  
内容：膝痛、腰痛予防運動をマスターしましょう！  
自分で自宅でも出来る運動を学びます。  
時間：10:00～10:50  
定員：20名 費用：無料



## 血液循環向上体操



2/10  
(金)

講師：芳賀 恭子  
内容：全身をゆっくり動かすことにより、血液の循環を促進し健康な  
体づくりに役立ちます。  
時間：10:00～10:50  
定員：20名 費用：無料



## 筋力アップ体操



2/17  
(金)

講師：芳賀 恭子  
内容：椅子に座りながら運動して、いつまでも健康維持の為に頑張りましょう！  
時間：10:00～10:50  
定員：20名  
費用：無料



○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。



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。