

毎週水曜日に  
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BIGBOX東大和  
健康講座のご案内

2016年1月スタート!



❄️ 西武グループは、地域の「健康寿命の延伸」を応援します!

## 年明け、体力測定会開催!

春に向かって一緒に運動を始めませんか?  
まずは、今の自分を知るための体力測定をしてみましょう!

日時:2016年1月13日(水)14:40~15:40

場所:BIGBOX東大和1階宴会場

内容:握力・歩行速度・体前屈・ファンクショナルリーチ  
片足開眼立・口腔機能検査 他

❄️ 毎週水曜日 体操教室開催決定!

日時:1月13、20、27日、2月3日~ 13:30~14:30(60分)

費用:無料

申し込み不要ですので、お気軽にご参加下さい!

詳細は、裏面をご覧ください。

## ❄️ スタッフ募集!

参加メンバーとお話をしたり、講師のお手伝いをして頂けるスタッフを募集しております。(研修制度あり)

① 資格不要

② 年齢不問

活動日:毎週水曜日13:00~16:00

内容:BIGBOX東大和健康講座運営業務

講座受付・参加メンバーとのコミュニケーション

活動報告書作成他。

謝礼:¥3000(1回3時間)

人数:数名

お問い合わせ:0120-615-610(平日10:00~16:00)

info@playcare.jp

\*お電話にて連絡の上、面接にお越し頂きます。(履歴書持参)



## ❄️ 地域講師募集

あなたの趣味、特技を地域で生かしませんか?  
60分の講座を担当して頂ける地域講師を募集しています。運動・手芸・音楽、内容は何でも結構です。

① 資格不要 ② 年齢不問

活動日:毎週水曜日①13:30~14:30 ②14:40~15:40

内容:BIGBOX東大和健康講座運営業務

ご自分の趣味や特技を生かして60分の講座を運営して頂きます。

謝礼:¥2,000(1回60分)

人数:数名

お問い合わせ:0120-615-610(平日10:00~16:00)

info@playcare.jp

\*お電話にて連絡の上、面接にお越し頂きます。

(履歴書持参)



# 私達は、皆様の「健康」と「交流」を応援します！

1/13  
(水)

## 膝痛腰痛体操

講師：臼見 啓子  
内容：膝痛、腰痛予防運動をマスターしましょう！  
自宅でも出来る運動を学びます。  
時間：13:30～14:30  
定員：20名  
費用：無料



## 冬の体力測定！

講師：株式会社プレイケア スタッフ  
内容：春に向けて、今の自分の体力を測定しておきましょう！  
時間：14:40～15:40  
定員：20名  
費用：無料



1/20  
(水)

## 免疫力アップ体操

講師：臼見 啓子  
内容：免疫力をあげて、寒い冬を乗り切る準備をしましょう。  
時間：13:30～14:30  
定員：20名  
費用：無料



## 健口吹き矢に挑戦！

講師：株式会社プレイケア スタッフ  
内容：楽しみながら腹式呼吸をしましょう。  
体がポカポカしてきます！  
時間：14:40～15:40  
定員：20名  
費用：無料



1/27  
(水)

## 全身ストレッチ体操

講師：臼見 啓子  
内容：日頃の疲れを取るためのストレッチ体操をご紹介します。  
時間：13:30～14:30  
定員：20名  
費用：無料



## 話題のガムテープバック作り！

講師：株式会社プレイケア スタッフ  
内容：ご存知ですか？ガムテープで本格的なバックが作れます！  
時間：14:40～15:40  
定員：20名  
費用：無料



2/3  
(水)

## 筋力アップ体操

講師：臼見 啓子  
内容：春に向けてしっかりと筋力をつけていきましょう。  
時間：13:30～14:30  
定員：20名  
費用：無料



## 脳機能測定と脳トレ！

講師：株式会社プレイケア スタッフ  
内容：認知症について学び、脳機能測定と予防メニューを体験しましょう！  
時間：14:40～15:40  
定員：20名  
費用：無料



1月から毎週水曜日に、地域の皆様の健康寿命延伸を目指して、「健康」と「交流」を応援する様々なアクティビティをご紹介します。お気軽に遊びにいらして下さい。



## BIGBOX東大和健康講座

住所：東京都東大和市桜が丘1-1330-19  
BIGBOX東大和1階宴会場内

お問い合わせ 0120-615-610

10:00～16:00(土日祝日除く)  
お電話での講座ご参加予約は必要ございません。  
チラシ折り込み直後は、お電話が混雑する場合がございますので、予めご了承いただけますようお願い致します。

### 【駐車場・駐輪場のご案内】

- ・立体駐車場 404台
- ・駅前平面駐車場 24台\*
- ・BIGBOX東大和内 414台・バイク20台
- ・東大和市駅前第1 615台\*

\*BIGBOX利用の割引適用はありません。

