



西武グループは地域の皆様の
「健康」と「交流」を応援します

8月
保存版

毎週水曜日に
遊びに来ませんか?

BIGBOX東大和

健康講座のご案内

夏の
特別企画

【夏の特別企画!!】健康カラオケ大会

8/3
(水)

講師：株式会社プレイケア スタッフ
内容：夏の特別企画!健康カラオケ講座です!いつも体操で流れている歌を皆さんと合唱したり、好きな歌を歌ったりと、複式呼吸を意識して健康カラオケをしましょう!!
時間：13:30~15:30 定員：40名
会場：カラオケルーム(当日ご案内します)
料金：¥500(ドリンクバーつき)
*ドリンクバーは8月3日だけの特別企画となります。



【夏休みちびっ子企画!!】クラフト講座

8月10日(水)・24日(水)・31日(水)
●13:30~14:30
●定員:40名(お子さまはカウントしません)
●料金:500円(お子さまは無料)*大人1名でお子様2名まで。
●大人の方だけでもご参加いただけます。

8/10
(水)

折り紙でコマ・手裏剣・飛行機を作しましょう

内容：よく回るコマ、すごい飛ぶ飛行機、カッコいい手裏剣!
みんなで作って遊んで脳トレしましょう。

8/24
(水)

ペットボトル保冷バッグづくり

内容：夏のお出かけの必需品!保冷バッグをガムテープで作ります。
孫の夏休みの自由研究にも最適。

8/31
(水)

小さいタイルで夏色コースターを作しましょう

内容：色とりどりのタイルを並べて夏にぴったりのコースターを作ります。



SEIBU PRINCE CLUB 会員特典!!

SEIBU PRINCE CLUBカードを受付にてご提示いただくと、対象講座の参加料金が100円引きとなり、プリンスポイントも貯まります。
※各講座の会員料金の記載があるものが対象です。

SEIBU
PRINCE
CLUB

入会金
年会費無料

私達は、皆様の「健康」と「交流」を応援します！

【夏の特別企画!!】健康カラオケ大会

8/3
(水)

講師：株式会社プレイケア スタッフ
 内容：夏の特別企画!健康カラオケ講座です!いつも体操で流れている歌を皆さんと合唱したり、好きな歌を歌ったりと、複式呼吸を意識して健康カラオケをしましょう!!
 時間：13:30~15:30 定員：40名
 会場：カラオケルーム(当日ご案内します)
 料金：500円(ドリンクパーつき)
 *ドリンクパーは8月3日だけの特別企画となります。



夏の特別企画

折り紙でコマ・手裏剣・飛行機を作りましょう

8/10
(水)

講師：株式会社プレイケア スタッフ
 内容：よく回るコマ、すごい飛ぶ飛行機、カッコいい手裏剣!みんなで作って遊んで脳トレしましょう。
 時間：13:30~14:30
 定員：40名
 料金：500円(お子さまは無料)
 SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



夏休み
ちびっ子企画

膝痛・腰痛予防体操

講師：白見 啓子
 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：14:40~15:40
 定員：40名
 料金：500円



8月17日はお盆休みとなります。

ペットボトル保冷バッグづくり

8/24
(水)

講師：株式会社プレイケア スタッフ
 内容：夏のお出かけの必需品!保冷バッグをガムテープで作ります。孫の夏休みの自由研究にも最適。
 時間：13:30~14:30
 定員：40名
 料金：500円(お子さまは無料)
 SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



夏休み
ちびっ子企画

全身ストレッチ

講師：白見 啓子
 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：14:40~15:40
 定員：40名
 料金：500円



小さいタイルで夏色コースターを作りましょう

8/31
(水)

講師：株式会社プレイケア スタッフ
 内容：色とりどりのタイルを並べて夏にぴったりのコースターを作ります。
 時間：13:30~14:30
 定員：40名
 料金：500円(お子さまは無料)
 SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



夏休み
ちびっ子企画

血液巡回向上運動

講師：白見 啓子
 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：14:40~15:40
 定員：40名
 料金：500円



*8月は体操時間に変更となります。詳細は上の講座案内をご覧ください。
 *ちびっ子企画は、大人1名でお子さま2名まで参加できます。(大人の方だけでもご参加いただけます)

SEIBU PRINCE CLUB 会員募集中!!

SEIBU PRINCE CLUBは、BIGBOX東大和をはじめ、西武鉄道沿線のプリンスポイント加盟店で108円(税込)につき1ポイント貯まるポイントカードです。貯めたポイントは様々な商品と交換することが可能です。
 ※貯めたポイントを交換するには、会員情報登録が必要です。インターネットまたはSEIBU PRINCE CLUB入会のご案内に付属のはがきでご登録ください。



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ください。



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)
 お電話での講座参加予約は受け付けておりません。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、予めご了承くださいませようお願い致します。

8月17日はお盆休みのため、お休みいたします。

【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。

