

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11月
保存版BIGBOX東大和
健康講座のご案内11月2日
(水)

美と癒しのアンチエイジング

アロマと顔ツボで「不眠」を解消!
簡単セルフケアで安眠美人♪講師: 鴨下 徳子
時間: 14:40~15:40
定員: 40名
料金: 500円

SEIBU PRINCE CLUB会員料金: 400円

11月9日
(水)

「日本語の曲でフラダンス」

ウクレレ等の生演奏に合わせて
楽しく身体を動かしましょう!講師: 藤原 芳江
時間: 13:30~14:30
定員: 40名
料金: 500円

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

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 ① 13:30~14:30 ② 14:40~15:40

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円(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！

11/2
(水)

膝痛・腰痛予防体操

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！自分で自宅でも出来る運動を学びます。
時間：13:30～14:30
定員：40名
料金：500円



美と癒しのアンチエイジング

講師：鴨下 徳子
内容：アロマと顔ツボで「不眠」を解消！簡単セルフケアで安眠美人♪
時間：14:40～15:40
定員：40名 料金：500円
SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



11/9
(水)

「日本語の曲でフラダンス」

講師：藤原 芳江
内容：ウクレレ等の生演奏に合わせて楽しく身体を動かしましょう！
時間：13:30～14:30
定員：40名
料金：500円



紙風船のライト作り

講師：株式会社ブレイケア スタッフ
内容：可愛い折り紙で優しく温かい光のライトを作りましょう！
時間：14:40～15:40
定員：40名 料金：500円
SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



11/16
(水)

「全身ストレッチ」

講師：臼見 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しましょう！
時間：13:30～14:30
定員：40名
料金：500円



インフルエンザ講座

講師：株式会社ブレイケア スタッフ
内容：インフルエンザに負けない身体を作るために必要なこと。看護師と本音トークしませんか？
時間：14:40～15:40
定員：40名 料金：500円
SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



11/23 (水) は祝日の為お休みいたします

11/30
(水)

「血液巡回向上運動」

講師：臼見 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：13:30～14:30
定員：40名
料金：500円



つまみ細工のブローチ

講師：株式会社ブレイケア スタッフ
内容：ちりめんの布を折って貼って和風のブローチを作りましょう！
時間：14:40～15:40
定員：40名 料金：500円
SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



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。

