

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

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

1月18日
(水)

新春特別企画!免疫力アップセミナー

講師：臼見 啓子

内容：冬場の風邪に負けない身体作りの為に、足の曲げ伸ばしなど筋肉に軽い負荷がかかる運動とたんぱく質をしっかりと補給することが大切です。加齢によって衰える筋肉の維持と筋肉をつくる力をサポートする栄養補給方法を学びます。

時間：14:40～15:40

定員：40名 料金：500円

SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円

おみやげ付



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

プレイケアスタッフ募集!

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12:30～16:00

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：3,500円(1回3時間30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！

**1/11
(水)**

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：13:30～14:30
 定員：40名
 料金：500円



いも虫クリップ
 講師：株式会社プレイケアスタッフ
 内容：ポンポンモールを使って可愛い、
 いも虫のクリップを作ります。
 時間：14:40～15:40
 定員：40名 料金：500円
 SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



**1/18
(水)**

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：13:30～14:30
 定員：40名
 料金：500円



新春特別企画！免疫カアップセミナー
 講師：白見 啓子
 内容：冬場の風邪に負けない身体作りを、
 運動面と栄養面から学びます。
 時間：14:40～15:40
 定員：40名 料金：500円
 SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円

おみやげ付



**1/25
(水)**

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：13:30～14:30
 定員：40名
 料金：500円



バラのタペストリー作り
 講師：株式会社プレイケアスタッフ
 内容：カラーテープで素敵なバラを作り、タペストリー
 に仕上げます。
 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はがきでご登録ください。

SEIBU PRINCE CLUB
プリンスポイント加盟店

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。

- 【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。

