



西武グループは地域の皆様の
「健康」と「交流」を応援します

毎週水曜日に
遊びに来ませんか?

2月
保存版

BIGBOX東大和 健康講座のご案内



2月8日
(水)

押し花で飾れるフラワーコースター

講師：関 容子
内容：押し花のカラーフラワーを使って春にぴったりの飾れる
コースターをつくりましょう!
時間：14:40～15:40
定員：40名
料金：500円
SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円

※お好みの色で
1点製作できます。



★ 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

★ 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！

2/1
(水)

腰痛・腰痛予防体操

講師：白見 啓子
内容：腰痛、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



看護師と本音トーク～シリーズ第3段～

講師：楠美 早苗
内容：「十人十色の老後不安に備える」…まずは自分の今を見つめてみましょう。するべきことが見えてきます。
時間：14:40～15:40 定員：40名 料金：500円
SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



2/8
(水)

血液巡回向上運動

講師：白見 啓子
内容：全身をゆっくりに動かすことにより、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



押し花で飾れるフラワーコースター

講師：関 容子
内容：押し花のカラーフラワーを使って春にぴったりの飾れるコースターをつくりましょう！
時間：14:40～15:40
定員：40名 料金：500円
SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円
※お好みの色で1点製作できます。



2/15
(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らしましょう！
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座

講師：鴨下 徳子
内容：アロマと顔ツボで「ストレス」解消。
簡単セルフケアで笑顔美人♪
時間：14:40～15:40
定員：40名
料金：500円
SEIBU PRINCE CLUB会員料金:400円



【冬の特別企画!!】健康カラオケ大会

2/22
(水)

講師：株式会社プレイケア スタッフ
内容：冬の特別企画!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、腹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2月22日だけの特別企画となります。



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、予めご了承いただけますようお願いいたします。



【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。

