



西武グループは地域の皆様の
「健康」と「交流」を応援します

Seibu Group
でかける人を、ほほえむ人へ。

毎週水曜日に
遊びに来ませんか?

BIGBOX東大和

6月
保存版

健康講座のご案内

私たちは、皆様の「健康」と「交流」を応援します!

6/7
(水)

参加費
1,000円



■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。
定員：40名

■細編みで簡単に作るコースター

講師：中山 澄子
内容：太めの毛糸で可愛い
コースターを作りましょう!
定員：40名



6/14
(水)

参加費
1,000円



■血液循環向上運動

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。
定員：40名

■デコパージュで作る鏡

講師：株式会社ブレイクアスタッフ
内容：折りたたみ式の鏡にデコパージュ
をして、オリジナルの鏡を
作りましょう!
定員：40名



6/21
(水)

参加費
1,000円



■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!
定員：40名

■健口吹き矢に挑戦!

講師：株式会社ブレイクアスタッフ
内容：腹式呼吸を使いながら健口吹き矢
に挑戦しましょう!本格的で盛り上げ
りますよ!(希望者マウスピース 100円/1個)
定員：40名



6/28
(水)

参加費
1,000円



■免疫力アップ体操

講師：白見 啓子
内容：免疫力をアップして、
皆さんで健康な身体作りを
目指しましょう!
定員：40名

■税理士の「エンディングノートの書き方講座」

講師：税理士法人 土手内総合事務所
内容：最近の相続事情も合わせて
お話しします
定員：40名



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、直接にお越し頂きます。(履歴書持参)



SEIBU PRINCE CLUB ご案内

■西武グループのコミュニティを皆さんと一緒に創りあげていく
ために、BIGBOX東大和健康講座は、「SEIBU PRINCE CLUB」
会員のサービスとして生まれ変わります。
ご参加には、SEIBU PRINCE CLUBへご加入ください。
■各回1,000円の参加費で、毎週水曜日の13:00~16:00まで
体験など各種講座をお楽しみいただけます。
■手芸や講座など、皆さまの交流の場をご用意。

SEIBU PRINCE CLUBで
プリンスポイントを貯めて、
素敵な商品と交換!



お問い合わせ：0120-615-610

運営受託：株式会社ブレイクア