



西武グループは地域の皆様の「健康」と「交流」を応援します  
**エミノワ**



毎週金曜日に  
遊びに来ませんか?

# 地域健康講座のご案内

西武グループは、地域の皆様の健康寿命の延伸のために、  
地域健康講座を毎週開催することにしました。  
地域の皆様の世代や町単位を超えて、全ての方が健やかにつながる  
お手伝いをしていきます。

ご夫婦やご友人で **健康寿命を伸ばそう!**

**6/2 (金)**

**膝痛・腰痛予防体操**

講師：芳賀 恭子  
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：10:00~10:50  
定員：20名  
費用：500円 [SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



**6/16 (金)**

**筋力アップ体操**


講師：芳賀 恭子  
内容：つまずき・転倒防止に下  
半身の筋力アップを目指  
しましょう。  
時間：10:00~10:50  
定員：20名  
費用：500円  
[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



**6/9 (金)**

**血液循環向上体操**

講師：芳賀 恭子  
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：10:00~10:50  
定員：20名  
費用：500円 [SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



**6/23 (金)**

**全身ストレッチ体操**

講師：芳賀 恭子  
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：10:00~10:50  
定員：20名  
費用：500円  
[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



○飲み物、タオル、上履きをご持参ください

## SEIBU PRINCE CLUB 会員特典!!

SEIBU PRINCE CLUBは、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。

受付ですぐ  
発行できます!



入会金  
年会費無料

Spa & Sports EMINOWA  
西武フィットネスクラブ 所沢

埼玉県所沢市くすのき台1-11-2  
西武線所沢駅 東口すぐ

エミノワ地域健康講座事務局

お問い合わせ **0120-615-610**

10:00~16:00(土日祝日除く)

お電話での予約は必要ございません。直接会場へお越し下さい。  
各自、飲み物・タオル・上履きをご持参下さい。  
チラシ配布直後は、お電話が混雑する場合がございます。  
予めご了承頂きますようお願い致します。



駐車サービス券、駐輪サービス券は本件ではお渡しできません  
のでご了承ください。