

毎週水曜日に遊びに来ませんか?

# BIGBOX東大和

7月  
保存版

## 健康講座のご案内

私達は、皆様の「健康」と「交流」を応援します!

### 特別企画 ボウリング教室

13:00受付開始 / 13:30~16:00

7/5  
(水)

参加費  
1,500円

講師：プロボウラー 小島 喜己  
内容：プロボウラーのレクチャーを受けて、ボウリングを一緒に楽しみましょう!!  
受付：BIGBOX 2Fのグランドボウル入口  
定員：40名  
※参加料…1,500円(2ゲーム、靴代込)、靴下は各自持参



7/12  
(水)

参加費  
1,000円

13:00受付開始 / 13:30~16:00



#### ■膝痛・腰痛予防体操 (13:30~)

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

#### ■へた上手 絵手紙 (14:40~)

講師：村田 和香  
内容：好きな人に手紙を書くように愛情と素直な感性で描いてみましょう。  
定員：40名



■■■ホットコーヒー、ほうじ茶をセルフサービスで提供致します。お気軽にご利用ください。■■■

7/19  
(水)

参加費  
1,000円

13:00受付開始 / 13:30~16:00



#### ■血液循環向上運動 (13:30~)

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

#### ■ランチョマットで作るポーチ (14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ  
内容：ランチョマットを使っておしゃれなオリジナルポーチを作りましょう!  
定員：40名



■■■ホットコーヒー、ほうじ茶をセルフサービスで提供致します。お気軽にご利用ください。■■■

7/26  
(水)

参加費  
1,000円

13:00受付開始 / 13:30~16:00

#### ■歌声サロン(ドリンクバー付)

講師：株式会社プレイケアスタッフ  
内容：皆さんのお馴染みの曲を、お喋りを交えながら楽しく歌いましょう!  
会場：カラオケルーム(当日ご案内します)  
定員：40名

ドリンクバーは7月26日だけの特別企画となります。



### 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)



### 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まで体操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：株式会社プレイケア