



# Spa & Sports EMINOWA

西武フィットネスクラブ 所沢

## Seibu Group

でかける人を、ほほえむ人へ。

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?

7月  
保存版

## 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!

7/7 (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]

7/14 (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]

7/21 (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]



○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がきで登録ください。

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。  
予めご了承頂けますようお願い致します。

シニア  
ほほえみ  
プロジェクト  
西武グループ

### プレイケアスタッフ募集

毎週金曜日・1日3時間、地域の方々の皆様とお話したり、  
プレイケアの活動をお手伝いして頂ける方を  
募集しております。

① 資格不要 ② 年齢不問  
活動日：毎週金曜日9:30～12:30  
(毎月最終金曜日はお休み。)

内 容：エミノワ所沢健康講座運営業務  
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：3,000円(1回3時間)

人 数：数名



お問い合わせ/0120-615-610(平日10:00～16:00)  
※お電話にて連絡の上、面接にお越しいただけます。  
(写真付履歴書持参)

運営受託：株式会社プレイケア