



西武グループは地域の皆さまの「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?

BIGBOX東大和



地域健康講座のご案内

私達は、皆さまの「健康」と「交流」を応援します

8/2 (水)
参加費 1,000円



13:00受付開始 / 13:30~15:40
■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!自分で自宅でもできる運動を学びます。
定員：40名

■笑いを一席〜落語〜 (14:40~)

講師：村田 和香
内容：現在密かなブームを呼んでいる落語をお届けします。たくさん笑って健康になりましょう!
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いたします。お気軽にご利用ください。■■■

8/9 (水)
参加費 1,000円



13:00受付開始 / 13:30~15:40
■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身体づくりに役立ちます。
定員：40名

■大正琴演奏 アンサンブル (14:40~)

講師：中之島流大正琴
内容：中之島流大正琴は幅広い年齢層の方々に愛されている音楽です。大正琴の音色を楽しみましょう。
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いたします。お気軽にご利用ください。■■■

8/23 (水)
参加費 1,000円



13:00受付開始 / 13:30~15:40
■全身ストレッチ (13:30~)

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ために頑張りましょう!
定員：40名

■押し花の葉書作り (14:40~)

講師：藤田 昌代
内容：色とりどりのお花で押し花葉書体験をしましょう。
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いたします。お気軽にご利用ください。■■■

8/30 (水)
参加費 1,000円



13:00受付開始 / 13:30~15:40
■免疫力アップ体操 (13:30~)

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

■コロンとかわいいつるし飾り (14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
内容：糸を巻きつけて作るつるし飾りで風に揺れる素敵な作品を作りましょう。
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いたします。お気軽にご利用ください。■■■

8月16日はお盆のため、お休みです。

プレイケアスタッフ募集

毎週水曜日、地域の皆さまとお話ししたり、プレイケアの活動をお手伝いしていただ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：毎週水曜日 ①10:30~12:30 ②12:30~16:00
③10:30~16:00 ※この中から選択
(8/11(金)~8/17(木)はお盆の為お休みです)

内容：BIGBOX東大和健康講座運営業務
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：①2000円 ②3500円 ③5500円 ※PCスキルある方優遇(別途謝礼お支払い)
人数：数名
お問合せ：0120-615-610(10:00~16:00 土日祝日除く)
※お電話にて連絡のうえ、面接にお越しいただきます。(写真付履歴書持参)



SEIBU PRINCE CLUB ご案内

■BIGBOX東大和健康講座は、西武グループのコミュニティを皆さまと一緒に創り上げていくために、「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します。

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



お問合せ：0120-615-610 (土日祝日除く) 運営受託：株式会社プレイケア