

毎週金曜日に  
遊びに来ませんか?

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

11月  
保存版

# エミノワ 地域健康講座のご案内

西武グループは、地域の皆さまの健康寿命延伸のために、  
地域健康講座を開催しています。  
地域の皆さまの「健康」と世代や町単位を超えた  
「交流」を応援します。

ご家族やご友人と **健康寿命を伸ばそう!**

11/10(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!  
自分で自宅でもできる運動を学びます。

時間：10:00～10:50

定員：20名

費用：500円

[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



11/17(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  
促進し健康な身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]



○飲み物、タオル、上履きをご持参ください

**11月3日と24日はお休みです**

**SEIBU PRINCE CLUB** 会員は、参加費100円引き!

SEIBU PRINCE CLUBカードは、西武プリンスクラブプリンスポイント  
加盟店のご利用で108円(税込)につき1ポイント貯まるポイントカードです。  
貯めたポイントはさまざまな商品と交換することができます。  
※貯めたポイントを商品と交換するには、会員情報登録が必要です。  
WebサイトまたはSEIBU PRINCE CLUB入会のご案内の付属ハガキで  
ご登録ください。

受付ですく  
発行できます!

SEIBU  
PRINCE  
CLUB

**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  
所沢駅 東口徒歩約1分  
エミノワ地域健康講座事務局

お問合せ **0120-615-610**

10:00～16:00(土日祝日除く)

お電話でのご予約は必要ございません。直接会場へお越しください。  
各自、飲み物・タオル・上履きをご持参ください。  
チラシ配布直後は、お電話が混雑する場合がございますので、  
あらかじめご了承ください。

シニア  
ほほえみ  
プロジェクト  
西武グループ

**初回限定!**  
**講座1回無料券**

\*このチラシをご持参ください。  
\*既に登録済みの方は利用できません。  
\*お1人さま1回のみ、ご利用できます。