



毎週水曜日に
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

Seibu Group
でかける人を、ほほえむ人へ。

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!

11/1
(水)

参加費
1,000円



■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

■簡単で、楽しくて、不思議なマジック!(14:40~)

講師：笑マジシャン Bob
内容：身近なものを使ってみんなをアツと言わ
せてみませんか?
(ミニマジックショーも開催予定)
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。■■■■

11/8
(水)

参加費
1,000円



■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

■健口吹き矢に挑戦!(14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
内容：腹式呼吸を使いながら健口吹き矢に挑戦し
ましょう!本格的で盛り上がりますよ!
(希望者マウスピース 100円/1個)
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。■■■■

11/15
(水)

参加費
1,000円



■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

■3Dスノーフレークで壁を華やかに 飾りましょう!(14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
内容：簡単な折り紙の組み合わせでできますよ!
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。■■■■

11/22
(水)

参加費
500円

■歌声サロン(13:30~)(ドリンクバー付)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
内容：皆さまのおなじみの曲を、おしゃべ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



13:00受付開始 / 13:30~15:40

11/29
(水)

参加費
1,000円



■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、皆さまで
健康な身体づくりを目指しましょう!
定員：40名

■泡とアロマでリラックス! 楽しいバスボム作り(14:40~)

講師：アロマハーブ講師 鴨下 徳子
内容：シュワシュワの泡と香りで癒やされ、お肌もしっとり
させてくれるアロマ&ハーブの入った贅沢なバス
ボムを作ります。和みティータイムもお楽しみに!
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。■■■■



11月22日の回終了後に「地域健康講座 ちょい飲みプラン(1,000円税込)」をご用意!

ご参加の方は前日までに下記「お問合せ」までお申込みください。(お申込み期限：前日12時00分まで)
※初回1回無料券は対象外となります

ご参加にはSEIBU PRINCE CLUBへご加入ください!

- BIGBOX東大和地域健康講座は、地域の皆さまと西武グループと一緒にコミュニティを創りあげるための、「SEIBU PRINCE CLUB」会員サービスです。
- 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13:30~15:40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!



BIGBOX東大和

住所：東京都東大和市桜が丘1-1330-19
BIGBOX東大和1階宴会場内

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。

運営受託：株式会社プレイケア

初回限定!
講座1回無料券

*このチラシをご持参ください。
*限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。