

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



BIGBOX東大和 地域健康講座のご案内

私たちは、皆さまの「健康」と「交流」を応援します!



12/6
(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。

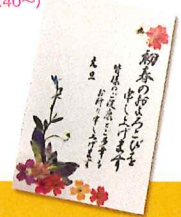
定員：40名

■■■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。■■■

■押し花で年賀状をつくりましょう! (14:40~)

講師：藤田 昌代
内容：特別な人への年の始めのご挨拶に、
押し花の年賀状を送りませんか?

定員：40名



12/13
(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

■■■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。■■■

■健口吹き矢に挑戦! (14:40~)

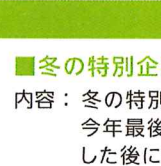
講師：株式会社プレイケアスタッフ
内容：腹式呼吸を使いながら健口吹き矢に挑戦
しましょう!本格的で盛り上がりますよ!
(希望者マウスピース 100円/1個)

定員：40名



12/20
(水)

参加費
2,000円



13:00受付開始 / 13:30~15:40

■冬の特別企画!!!クリスマス会 (13:30~)

内容：冬の特別企画♪
今年最後の体操(全身ストレッチ・講師：白見啓子)を
した後に、ゲームなどで楽しい時間を過ごしましょう♪
プレゼントもご用意しております!

定員：40名

ご参加の方は、下記「お問合せ」までお申し込み下さい。

(お申込み期限:12月13日(水) 16時00分まで)

※初回1回無料券は対象外となります。



12月27日(水)はお休みです。

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)

※12月23日(土)~1月8日(月)は年末年始のためお休みです。

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。
*既に登録済みの方はご利用できません。
*お1人さま1回のみ、ご利用できます。