



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

エミノワ



毎週金曜日に
遊びに来ませんか?

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の延伸のために、
地域健康講座を毎週開催することになりました。
地域の皆さま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。



ご家族やご友人と ＊健康寿命を伸ばそう!＊

8/4 (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]



8/18(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]



○飲み物、タオル、上履きをご持参ください

8月11日と25日はお休みです。

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はがきでご登録ください。

受付ですぐ
発行できます!



入会金
年会費無料

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。直接会場へお越し下さい。
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。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。
※8月11日～17日はお盆のためお休みです。



＊ プレイケアスタッフ募集

毎週金曜日・1日3時間、地域の皆さまとお話したり、
プレイケアの活動をお手伝いしていただける方を
募集しています。

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。)

※8月11日～17日はお盆のためお休みです。

内 容：エミノワ健康講座運営業務
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
お問合せ：0120-615-610
(10:00～16:00 土日祝日を除く)

※お電話にて連絡のうえ、面接にお越しいただけます。
(写真付履歴書持参)

