

毎週水曜日に遊びに来ませんか?

BIGBOX東大和

9月
保存版

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!

9/6
(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



■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やすい!
(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。■■■■

9/13
(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



■税理士の「最近の相続と遺言」講座(14:40~)

講師：税理士法人 土手内総合事務所
内容：上手に残す、上手に受け取る。財産分与の基本。
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。■■■■

9/20
(水)

参加費
1,000円



■歌声サロン(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、お喋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

9/27
(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



■エンディングノートのすすめ!

~せっかく書くなら活かしてほしい「実用的な書き進め方」~(14:40~)
講師：エンディングデザインコンサルタント オフィス・シバタ 代表 柴田 典子
内容：これまでの自分を振り返り、これからの自分を一度立ち止まって考えてみませんか?
・終活とは?
・やってみたい終活NO.1「荷物整理」
・エンディングノート重要ポイント
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。■■■■

地域健康講座スタッフ募集

毎週水曜日、地域の皆さまとお話ししたり、地域健康講座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 ①10:00~12:30 ②12:30~16:00
③10:00~16:00 ※この中から選択

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：①2500円 ②3500円 ③6000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のご案内

■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13:30~15:40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!



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