

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

エミノワ

9月  
保存版

# 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しました。  
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!

9/1 (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]



9/8 (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]



9/15 (金)

## 筋力アップ体操

講師：芳賀 恭子

内容：つまずき・転倒防止に下半身の筋力アップを目指しましょう。

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

## SEIBU PRINCE CLUB 会員特典!!

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。貯めたポイントは様々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。

受付ですぐ  
発行できます!



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。



## 地域健康講座スタッフ募集

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：毎週金曜日9:30～12:30  
(毎月最終金曜日はお休み。)

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)

