

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!

13:00受付開始 / 13:30~15:40

1/10 (水)

参加費 1,000円



■免疫カアップ体操(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

■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!
 (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。■■■

13:00受付開始 / 13:30~15:40

1/17 (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

■人気のハーバリウムを作ってみよう(14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
 内容：小さなガラス瓶の中にお花を閉じ込め、インテリアにしてみましょう。
 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。■■■

13:00受付開始 / 13:30~15:40

1/24 (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

■大正琴演奏アンサンブル(14:40~)

講師：中之島流大正琴
 内容：前回好評だった大正琴の音色を再び!多彩な曲目で皆さまをお待ちしております。
 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。■■■

13:00受付開始 / 13:30~15:40

1/31 (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、いつもまでも健康維持のために頑張りましょう!
 定員：40名

■大人の輪投げ(14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
 内容：簡単そうに見えてコツがあるゲームです。膝の屈伸運動を取り入れて、高得点を狙いましょう。
 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。■■■

1月3日はお休みです

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上げるための、[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
 プリンズポイントを貯めて、素敵な商品と交換!

SEIBU PRINCE CLUB

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。