



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

2月
保存版

私たちは、皆さまの「健康」と「交流」を応援します!



2/7
(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。■■■

■最新ドライビングゲームを体験しよう!(14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
内容：最新ドライビングゲームを体験しながら
脳の活性化を行いましょう!

定員：40名

男性にも
おすすめ



2/14
(水)

参加費
1,000円

13:00受付開始 / 13:30~15:40



■コグニラダーに挑戦!(13:30~)

講師：白見 啓子
内容：認知症予防に話題のコグニラダー
に挑戦しましょう!

定員：30名

会場：カラオケルーム(当日ご案内します)

■■■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。■■■

■スポーツボイス (14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
内容：腹式呼吸を用いて発声を行うことで、嚙下
機能向上や内臓脂肪を減らす効果も期待
できるスポーツボイスを体験してみませんか?

定員：30名

会場：カラオケルーム(当日ご案内します)

男性にも
おすすめ



2/21
(水)

参加費
1,000円

13:00受付開始 / 13:30~15:40



■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ら
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。■■■

■健口吹き矢 (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

男性にも
おすすめ



2/28
(水)

参加費
1,000円

13:00受付開始 / 13:30~15:40



■免疫力アップ体操 (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

■■■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。■■■

■エコクラフトで雛飾り (14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
内容：エコクラフトで雛飾りを作ります。
簡単でかわいい雛飾りができますよ。

定員：40名



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

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

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。
各日、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。



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。