

毎週水曜日に  
遊びに来ませんか?

西武グループは地域のみなさまの  
「健康」と「交流」を応援します

3月  
保存版

# BIGBOX東大和 地域健康講座のご案内

私達は、みなさまの「健康」と「交流」を応援します!

男性にも  
おすすめ

3/7  
(水)

料金  
1,000円

13:00受付開始 / 13:30~15:40



■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

■■■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。■■■

■笑いを一席〜落語〜(14:40~)

講師：法政大学 落語研究会  
内容：現在ひそかなブームを呼んでいる落語を  
お届けします。たくさん笑って健康にな  
りましょう。

定員：40名



男性にも  
おすすめ

3/14  
(水)

料金  
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り  
ましょう!

定員：30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よ!  
(希望者マウスピース 100円/1個)

定員：30名



3/28  
(水)

料金  
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、みなさまで  
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。■■■

■押し花でしおりを作りましたよ!(14:40~)

講師：藤田 昌代  
内容：新年度の贈り物に、手作りのしおりは  
いかがですか?押し花のしおりを  
1人2枚作ります。

定員：40名



3/21は祝日のためお休みです

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、地域のみな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、みな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!

## 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。



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。