

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
BIGBOX東大和
地域健康講座のご案内

4月
保存版

私達は、みなさまの「健康」と「交流」を応援します!

13:00受付開始 / 13:30~16:00

4/4
(水)

料金
1,500円

特別企画 ボウリング教室

講師：プロボウラー 小島 喜己
内容：プロボウラーのレクチャーを受けて、ボウリングを一緒に楽しみましょう!
準備運動付き(講師:白見 啓子)
受付：BIGBOX東大和 2Fのグランドボール入口
定員：40名
※参加料…1500円(2ゲーム、靴代込)、靴下・飲み物は各自ご持参ください。
※初回1回無料券は対象外となります。



13:00受付開始 / 13:30~15:40

4/11
(水)

料金
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!自分で自宅でも出来る
運動を学びます。
定員：40名

■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ますよ!
(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

■■■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

4/18
(水)

料金
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

■蜜ろうハンドクリーム作り(14:40~)

講師：永江 晴子(西武造園株式会社)
内容：ミツバチの生態についてお話ししながら、
国産の蜜ろうを使用したハンドクリームを
作ります。
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

4/25
(水)

料金
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

■折り紙で端午の節句飾りを作しましょう!(14:40~)

講師：株式会社プレイケアスタッフ
内容：兜やアヤメを折り紙で作って素敵な作品に
仕上げましょう。
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。■■■

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

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**

11:00~15:00(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。

運営受託：株式会社プレイケア