

毎週水曜日に遊びに来ませんか?

BIGBOX東大和 地域健康講座のご案内

10月
保存版

私たちは、みなさまの「健康」と「交流」を応援します!

10/3
(水)

料金
1,000円



■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、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。■■■

■絵手紙講座(14:40~)

講師：安達 三郎
内容：季節のモチーフを題材に、素敵な絵手紙を描いてみましょう!

定員：40名



13:00受付開始 / 13:30~15:40

10/10
(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

■■■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：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!

定員：40名(希望者マウスピース 100円/1個)



男性にもおすすめ

13:00受付開始 / 13:30~15:40

10/17
(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、いつでも健康維持のために頑張りましょう!

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。■■■

■パスケースにデコパージュ(14:40~)

講師：プレイケアスタッフ
内容：シンプルなパスケースをオリジナルデザインにデコパージュして楽しみましょう。

定員：40名



13:00受付開始 / 13:30~15:40

10/24
(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

■■■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。■■■

■大人の輪投げ(14:40~)

講師：プレイケアスタッフ
内容：懐かしの輪投げを一緒に楽しみましょう!

定員：40名



13:00受付開始 / 13:30~15:40

10/31
(水)

料金
1,000円



■下肢筋力アップ体操(13:30~)

講師：白見 啓子
内容：つまづき、転倒予防に下半身の筋力アップを目指しましょう。

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。■■■

■製本テープで作るメガネケース(14:40~)

講師：プレイケアスタッフ
内容：製本テープを使って簡単なメガネケースを手作りしてみましょう。

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。
- 手芸や体を動かす講座など、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。
都合により、会場、実施内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

シニア
ほほえみ
プロジェクト
西武グループ

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。