



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

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

12月  
保存版

私達は、みなさまの「健康」と「交流」を応援します!

12/5  
(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、健康な身体づくりを  
目指しましょう!  
定員：40名

### ■着物の形のポチ袋 (14:40~)

講師：プレイケアスタッフ  
内容：きれいな折り紙で着物の形のポチ袋を作り  
ます。お正月にピッタリです!  
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。■■■

12/12  
(水)

料金  
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!  
自分で自宅でも出来る運動を学びます。  
定員：40名

### ■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やすい!  
(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。■■■

12/19  
(水)

料金  
2,000円  
軽食・  
ドリンク付き

13:00受付開始 / 13:30~15:40

### ■冬の特別企画!!クリスマス会

内容：今年最後の体操(全身ストレッチ・講師：白見啓子)を行なった後に、  
ゲームなどで楽しい時間を過ごしましょう♪プレゼントもご用意しております!

定員：40名

※ご参加の方は、講座の際、または以下「お問合せ」までお申し込み下さい。

(お申し込み期限：12月12日16時00分まで)

※初回1回無料券は対象外となります。また、体操のみのご参加はいただけません。

※キャンセルについて

・12/17(月)12:00以降のキャンセルは、キャンセル料が発生します。

(当日キャンセルは、参加費の100%のお支払いとなります。)

・キャンセルは以下「お問合せ」までお願いいたします。



12月26日はお休みです。年始は1月9日より開始となります。

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)

12月23日~1月6日は年末年始のためお休みとなります。

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。

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。

感染症予防の為、ご来場されましたらうがい・手洗いの徹底をお願い致します。



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。