



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

Seibu Group
でかける人を、ほほえむ人へ。

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

1月
保存版

私達は、みなさまの「健康」と「交流」を応援します!



1/9
(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：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。■■■

■千代紙で作る本格的な番傘(14:40~)

講師：プレイケアスタッフ
内容：きれいな千代紙で本格的な番傘を作ってみませんか?

定員：40名



1/16
(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。■■■

■折り紙で折るお雛さま(14:40~)

講師：プレイケアスタッフ
内容：折り紙でかわいいお雛さまを折ってみましょう! 9日に作る番傘と合わせて素敵な飾りをつくしましょう。

定員：40名



1/23
(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

■■■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。■■■

■大正琴演奏アンサンブル(14:40~)

講師：中之島流大正琴
内容：前回好評だった大正琴の音色を再び! 多彩な曲目で皆さまをお待ちしております。

定員：40名



1/30
(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

■■■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やすい!

定員：40名 (希望者マウスピース 100円/1個)



1月2日はお休みです

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)

12月22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。
名刺、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。