



Seibu Group

でかける人を、ほほえむ人へ。

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?

2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!

2/6  
(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

### ■大人の輪投げ(14:40~)

講師：プレイケアスタッフ  
内容：簡単そうに見えてコツがいるゲームです。膝の屈伸運動を使って、高得点を狙いましょう。  
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。■■■■

2/20  
(水)

料金  
1,000円

13:00受付開始 / 13:30~15:40



### ■歌声サロン(13:30~)

講師：プレイケアスタッフ  
内容：皆さまのおなじみの曲を、お喋りを交えながら楽しく歌いましょう!  
定員：20名  
会場：カラオケルーム  
ドリンクバー付き



13:00受付開始 / 13:30~15:40

2/27  
(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

### ■押し花のコースターを作しましょう!(14:40~)

講師：藤田 昌代  
内容：ラミネーターで押し花のオリジナルコースターを2枚作りましょう!  
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。■■■■

2月13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)

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。

運営受託：株式会社プレイケア