



ひらしん健康ステーション・3月イベントスケジュール表

月	火	水	木	金
				1 エクササイズ教室
4 エクササイズ教室	5 フィットネス お薬相談会	6 エクササイズ教室	7 ハンドケア体験会	8 税務相談会
11 エクササイズ教室	12 フィットネス 相続登記セミナー	13 エクササイズ教室 年金相談会	14 桜リースづくり	15 エクササイズ教室
18 エクササイズ教室	19 フィットネス エンディングノート講座	20 定休日	21 終活セミナー	22
25 エクササイズ教室	26 フィットネス 認知症サポーター養成講座	27 エクササイズ教室	28 	29 美姿勢講座 エクササイズ教室



<ひらしん健康ステーション・オンライン体操のお知らせ>

月曜日：10時45分から11時30分 エクササイズ教室

火曜日：10時00分から11時00分 フィットネス教室

水曜日：10時45分から11時30分 エクササイズ教室

＼隔週で午後も取組んでいます！／

金曜日：13時45分から14時30分 エクササイズ教室



日時	講座	内容	講師
3月5日 (火) 10:00-15:00	お薬相談会 <先着順・1人30分>	お薬相談会 ～お薬の飲み合わせや、悩み等お気軽に相談下さい～ ※お薬手帳を持参ください。	ハイタッチメディカル薬局
3月7日 (木) 10:00-12:00	ハンドケア体験 <先着順・1人30分>	・ハンドマッサージ：材料費500円 (税込) ・マニキュアと爪磨き：材料費1,000円 (税込)	reborn salon 代表 小西 唯様
3月8日 (金) 13:00-15:00	相談会 <先着順・1人30分>	確定申告でお困りではありませんか？ 女性税理士がお答えします	中川恵子税理士
3月12日 (木) 13:00～14:00	相続登記セミナー <定員10名>	令和6年4月から「相続登記の義務化」が始まります！ 専門家（司法書士）が詳しく説明いたします	仲宗根司法書士事務所 代表者 仲宗根 宏樹様
3月13日 (水) 13:00～15:00	年金相談会 <先着順・1人30分>	年金全般のこと、年金受給を予定している方 お気軽にご相談ください	枚方信用金庫 地方創生推進部 年金推進課
3月14日 (木) 13:00-14:30	ワークショップ <定員10名>	ソープフラワーを使った桜リースづくり 材料費2,200円(税込)	 フラワーアトリエ 仁
3月19日 (火) 13:00～14:00	エンディングノート講座 <定員10名>	終活を考えている方、準備はしているけど不安な方 エンディングノートを一緒に書いてみませんか	大阪府行政書士会
3月21日 (木) 11:00～12:00	終活セミナー <定員10名>	生前整理のポイント (住まい・お墓・介護・相続)をお伝えします。 ※「令和6年4月の相続登記の義務化」の情報もお伝えします	枚方信用金庫 地方創生推進部 猪飼 隆介
3月26日 (火) 13:30～15:00	認知症サポーター養成講座 <定員10名>	認知症を学んで、脳トレしましょう！	枚方市地域包括支援センター みどり
3月29日 (金) 10:00-11:00	姿勢講座 <定員10名>	自分の姿勢が数値で分かるプリント撮影	KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香様
3月29日 (金) 11:00-13:00	姿勢体験会 <先着順・1人15分>	姿勢ゆがみ体験会 15分1,000円 (税込)	KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香様

申込方法は電話 (072-841-1191) または来店申込となります。

どなたでも
無料でご利用
いただけます

健康な身体づくりを
はじめませんか？

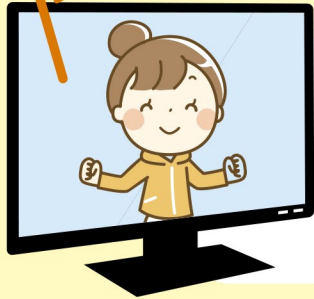
ひらしん健康ステーション

～健康はしあわせの源～

『ひらしん健康ステーション』とは…

血圧・血管年齢・体力の測定だけでなく、
「健康」をテーマにした各種ミニ講座などを開催します！
皆さまも、この機会に健康な身体作りに挑戦してみませんか？

オンラインで 健康体操！



座ったままで出来る
簡単な体操を
オンラインで一緒にやりながら、
運動を楽しみます。



認知症予防に
役立つ取り組みも
行っていきます！

ちょっと行ってみよう！



血圧測定
血管年齢

血管年齢を
測定できます！



ミニ講座



分かりやすく解説！



終活・相続セミナー等

ハンドメイドなど



ワークショップ

体操やミニ講座の
イベントスケジュールは
ホームページの**新着情報**を
ご確認ください！



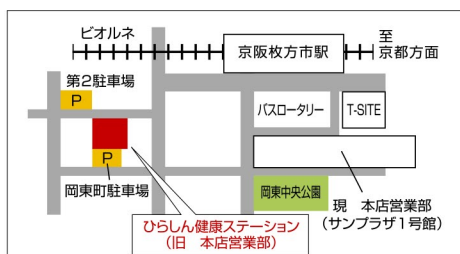
ひらしん
ホームページ



ひらしんに口座がなくても無料でご利用いただけます！
一緒に健康づくりに取り組みましょう！！



地域の皆さまの健康増進を応援するため、
『ひらしん健康ステーション』を
オープンしました！



お気軽にご来店ください



「ひらしん健康ステーション」

場所 枚方信用金庫
(旧)本店営業部

枚方市岡東町14番36号

電話 072-841-1191



あなたとともに あなたののために
枚方信用金庫

平日
10時～15時