



ひらしん健康ステーション・1月イベントスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1 2024 定休日	2 定休日	3 定休日	4 定休日	5	6 定休日	7 定休日
8 定休日	9 フィットネス	10 エクササイズ教室	11 フラワー アレンジメント	12 ハンドケア 体験会	13 定休日	14 定休日
15 エクササイズ教室	16 フィットネス お薬相談会	17 エクササイズ教室	18 ・快適に暮らす バリアフリー講座 ・認知機能評価アプリ 体験会①	19 ・姿勢講座 ・姿勢体験会 ・認知機能評価アプリ 体験会②	20 定休日	21 定休日
22 エクササイズ教室	23 フィットネス	24 エクササイズ教室	25 介護施設の 選び方	26 ハンドケア体験会 睡眠ヨガ体験	27 定休日	28 定休日
29 エクササイズ教室	30 フィットネス 1人暮らしの 生前整理	31 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			

日時	講座	内容	講師
1月11日(木) 13:00-14:30	ワークショップ	ミモザを使ったフラワーアレンジメント 材料費1,500円(税込)	フラワーアトリエ 仁
1月12日(金) 10:00-12:00	ハンドケア体験会	・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
1月16日(火) 10:00-15:00	お薬相談会	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
1月18日(木) 11:00-12:00	バリアフリー講座	快適に暮らすバリアフリー講座	はなまる工務店
1月18日(木) 12:00-14:00	脳活アプリ体験会①	認知機能評価アプリ体験会 タブレットを見るだけ!	アイ・ブレインサイエンス 藤本博士
1月19日(金) 10:00～10:40	姿勢講座	姿勢のプロが教える10歳若返る 3つのポイント	KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香様
1月19日(金) 11:00-13:00	姿勢講座	姿勢ゆがみ体験会：15分1,000円(税込)	KCSセンター枚方院
1月19日(金) 10:40-12:40	脳活アプリ体験会②	認知機能評価アプリ体験会 タブレットを見るだけ!	アイ・ブレインサイエンス 藤本博士
1月25日(木) 13:30-14:30	介護施設の紹介	介護施設の選び方	高齢者住まいの相談センター センター長 相松 透様
1月26日(金) 10:00-12:00	ハンドケア体験会	・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
1月26日(金) 10:00-11:00	睡眠ヨガ体験会	椅子に座って睡眠ヨガ体験をやってみよう!	Nemuriカレッジ 伊東 明子
1月30日(火) 13:00-14:00	生前整理	生前整理のポイントをお伝えします	枚方信用金庫 地方創生推進部 猪飼 隆介

申込方法は電話(072-841-1191)または来店申込となります。

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～

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！

『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？



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



ミニ講座

血圧測定
血管年齢

体力測定

体操

ちょっと行ってみよう！



ほかにき

暮らしや住まい、
お金に関するご相談の
受付をしています。

お困り事は 相談ブース

住まいや暮らしに関するお困り事
に対して、「相談ブース」を設置して
います。



心強いわぁ



ひらしんに

口座がなくても無料でご利用できます！

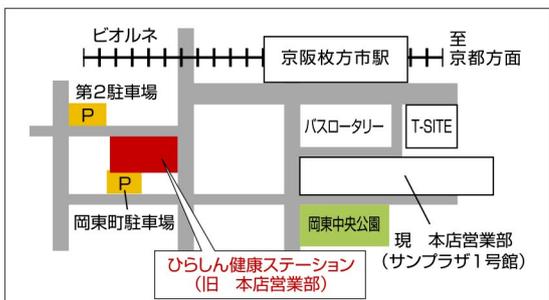
一緒に健康づくりに取り組みましょう！！

WEB相談も
できます

WEB相談

弁護士や税理士、司法書士などの
専門家だけでなく、
占い師にも無料で「WEB相談」をする
ことができます。

〔初回 専門家:30分無料〕
〔占い師:15分無料〕



「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

平日
10時～15時



あなたとともに あなたののために
枚方信用金庫