

近居・住み替え促進事業



ひらしんは、地域の連携事業先とのネットワークで、お客様のお悩み事を“つなぐ・つなげる・つながる”で解決します!

「こんな暮らしをしたい」

をお手伝い

「めぐリズム®」はSDGsの取組です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナーシップで目標を達成しよう

「健康で安心して住み続けられるまち」を「パートナーシップで実現」します



2024 (令和6年) 2月

各種イベントのご案内

令和6年1月23日

ひらしん健康ステーション・2月イベントスケジュール表



月	火	水	木	金	土	日
			1 	2 エクササイズ教室	3 定休日	4 定休日
5 エクササイズ教室	6 フィットネス お薬相談会	7 エクササイズ教室	8 	9 税務個別相談	10 定休日	11 定休日
12 定休日	13 フィットネス	14 エクササイズ教室 	15  フラワーアレンジメント	16 エクササイズ教室	17 定休日	18 定休日
19 エクササイズ教室	20 フィットネス	21 エクササイズ教室	22 終活セミナー	23 定休日	24 定休日	25 定休日
26 エクササイズ教室	27 フィットネス	28 エクササイズ教室 1人暮らしの生前整理	29 美姿勢講座 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フィットネス (オンライン) : 枚方市の事業を枚方市スポーツ協会が受注し運営しています。</li> <li>・エクササイズ教室 (オンライン) : 枚方市の事業を(株)リコスが受注し運営しています。</li> </ul>		



<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

＼2月から午後の部が増えました！／

金曜日：13時45分から14時30分 エクササイズ教室



自宅に関するお悩み事の解決提案

# 不動産会社・ 建築会社のご紹介

自宅を「売りたい」「買いたい」

「リフォームしたい」など、

「どこに」相談すればよいか悩んでおられるお客様に、

解決に向けたご提案や、連携先のご紹介をさせていただきます。



日時	講座	内容	講師
2月6日(火) 13:00-14:30	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
2月9日(金) 10:00-11:00	相談会	税務個別相談	富田和彦税理士事務所
2月15日(木) 13:00-14:30	ワークショップ	ソープフラワーを使ったフラワーアレンジメント 材料費1,800円(税込)	フラワーアトリエ 仁
2月22日(木) 13:00-14:30	終活セミナー	行政書士が解消できる「終活のモヤモヤ」について	大阪府行政書士会
2月28日(水) 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
2月29日(木) 10:00-10:45	姿勢講座	美姿勢の歩き方トレーニング	KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香様
2月29日(木) 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 院長 朝長 明日香様

参加を希望される方は、電話または来店申込となります

## 枚方信用金庫 地方創生推進部

# TEL 072-841-1191

<平日10時から15時まで>

 あなたとともに あなたのために  
枚方信用金庫  
ひらしん



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？

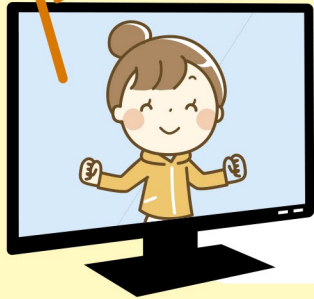
# ひらしん健康ステーション

～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！



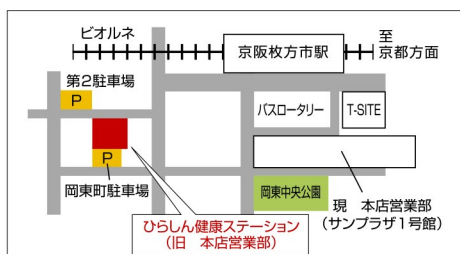
ひらしん  
ホームページ



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

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

「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



これらの測定器が  
無料で使えます!



どなたでも  
測定できます

各種測定器

**健康**  
チェック  
してみよう

上腕式血圧計で  
**血圧** 測定



アフラックミラーで  
**肌年齢** 測定



InBodyで  
**筋力** 測定



血管年齢機器  
**血管年齢** 測定



ほかにき

近居・住み替え促進事業



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。



くつろぎタイム

ドリンクサーバー



お友達との  
ティータイムにも  
ご利用ください!  
・お茶 ・コーヒー ・紅茶  
など  
**無料**

ひらしんは、地域の連携事業者とのネットワークで  
お客様のお悩みをつなぐ・つなげる・つながるで  
解決します。ご相談は無料でご利用できます。  
詳しくは、ひらしん本支店、または地方創生推進部  
へお気軽にご相談ください。



地方創生推進部

☎072-841-1191