

近居・住み替え促進事業



# 「こんな暮らしをしたい」 をお手伝い

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！

「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 パートナリ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



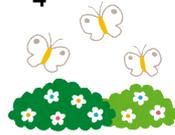
2024 (令和6年) 4月

## 各種イベントのご案内

令和6年3月25日

# ひらしん健康ステーション・4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 エクササイズ教室	2 フィットネス お薬相談会 	3 エクササイズ教室	4 	5 終活セミナー
8 エクササイズ教室 エクササイズ教室	9 フィットネス	10 エクササイズ教室	11 相続登記セミナー	12 エクササイズ教室
15 エクササイズ教室 エクササイズ教室 年金相談会	16 フィットネス	17 エクササイズ教室 フラワーアレンジメント 	18 墓じまいセミナー	19  税務相談会
22 エクササイズ教室 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 姿勢講座 	26 エクササイズ教室
29 定休日	30 フィットネス	<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  
**【NEW】13時45分から14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



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
4月2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
4月5日（金） 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
4月11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
4月15日（月） 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
4月17日（水） 13:00～14:30	ワークショップ <定員10名>	プリザーブドフラワーを使った フラワーアレンジメント 材料費2,200円(税込)	フラワーアトリエ 仁
4月18日（木） 11:00～12:00	セミナー <定員10名>	墓じまい、お墓について 詳しくお話いたします	枚方紫峰霊苑 下村建設株式会社 木村 様
4月19日（金） 13:00-15:00	相談会 <先着順・1人30分>	税務のお困りごとはありませんか？ 女性税理士がお答えします	中川恵子税理士
4月25日（木） 10:00～10:45	姿勢講座 <定員10名>	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
4月25日（木） 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

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！



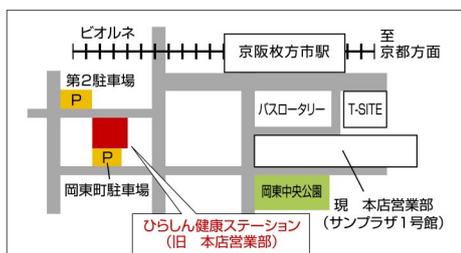
ひらしん  
ホームページ



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