

ひらしん健康ステーション イベント

●=午前 ●=午後

スケジュール

8月

2024年
令和6年

月 火 水 木 金

お知らせ 8月13日(火)フィットネス 8月14(水)エクササイズ はお休みになります。			1 枚方市栄養相談	2 ●エクササイズ教室
5 ●エクササイズ教室 ●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 遺言書の書き方	9 税務相談会
12 定休日	13	14	15	16 ●エクササイズ教室
19 ●エクササイズ教室 ●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	23 姿勢講座
26 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	27 ●フィットネス	28 ●エクササイズ教室	29 フラワーアレンジメント	30 ●エクササイズ教室

オンライン健康体操のお知らせ



月曜	10:45~11:30 エクササイズ教室 13:45~14:30 エクササイズ教室
火曜	10:00~11:00 フィットネス教室
水曜	10:45~11:30 エクササイズ教室
金曜	13:45~14:30 エクササイズ教室

隔週で午後も取り組んでいます!

ミニ講座予定 毎月更新!



ひらしんホームページ

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
10~15時
まで



2024年7月19日

お気軽に
ご参加ください

8月

1
(木)
 相談会
 9:15~12:00
 先着順・1人30分
 枚方市 栄養相談
 管理栄養士が生活習慣病予防などの食事の相談に応じます
 講師: 枚方市 健康福祉部健康づくり課
 ※申込は枚方市健康づくり課(072-841-1458)へご連絡ください

6
(火)
 相談会
 10:00~15:00
 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~
 講師: ハイタッチ中宮薬局
 ※お薬手帳を持参ください。

8
(木)
 セミナー
 13:00~14:00
 定員10名
 遺言書の書き方
 遺言書に興味がある、遺言書の作成を検討している方個別相談会も実施します!
 講師: 大阪府行政書士会

9
(金)

相談会

先着順・1人30分

13:00~15:00

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
 講師: 中川恵子税理士



23
(金)

姿勢講座

定員10名

10:00~10:45

姿勢のプロがひざの痛みについてお伝えします

骨密度測定も行います

講師: KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香 様



23
(金)

姿勢体験会

先着順・1人15分

11:00~13:00

姿勢ゆがみ体験会

15分1,000円(税込)

講師: KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香 様

29
(木)

ワークショップ

定員10名

13:00~14:30

ソープフラワーを使った フラワーボックスづくり

材料費:2,200円(税込)

講師: フラワーアトリエ 仁



特別イベント1

第一興商の健康機器「FREEDAM LIFE」を設置します!

設置期間
8月5日(月)~8月30日(金)

口腔ケアなどのプログラムがあります。
 興味のある方は職員までお声掛けください!

特別イベント2

骨密度測定機器を設置します!

設置期間
8月22日(木)、23日(金)

この機会に是非骨密度を測定してみませんか?



特別イベント3

野菜摂取量を推定「ベジチェック」を設置します!

設置期間
8月21日(水)~8月29日(木)

みなさん、「野菜」、足りてますか?
 約30秒で簡単に測定できます!



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？

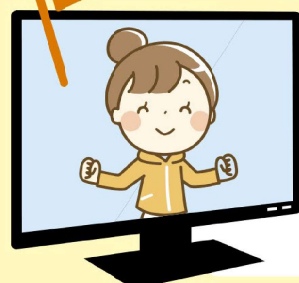
ひらしん健康ステーション

～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

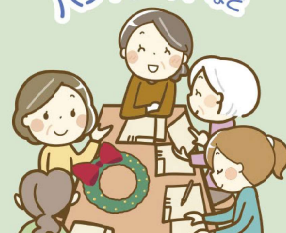


分かりやすく解説！

ふむふむ

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！

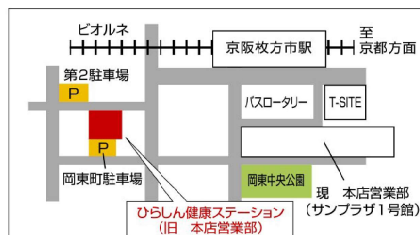


ひらしん
ホームページ



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

2023/12

ひらしん健康ステーション

～健康はしあわせの源～

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



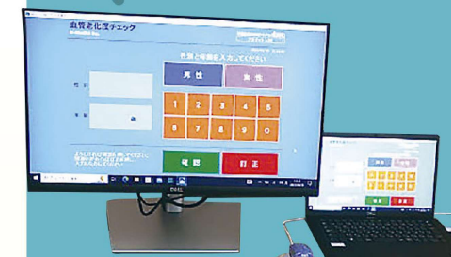
アフラックミラーで
肌年齢測定



InBodyで
筋力測定



血管年齢機器
血管年齢測定



ほかに

リズム

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