ひらしん健康ステーション イベントスケジュール

2024年 令和6年 **11月**

●＝午前　●＝午後

月	火	水	木	金
				1
4 定休日	**5** ●フィットネス お薬相談会	**6** ●エクササイズ教室	**7** 枚方市栄養相談 スマホ講座	**8** ●エクササイズ教室
11 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	**12** ●フィットネス	**13** ●エクササイズ教室 枚方市健康相談	**14**	**15** 元気になるピラティス
18 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室 枚方市栄養相談	**19** ●フィットネス	**20** ●エクササイズ教室	**21** フラワーアレンジメント	**22** ●エクササイズ教室
25 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	**26** ●フィットネス	**27** ●エクササイズ教室 転倒予防トレーニング	**28** 姿勢講座	**29** 税務相談

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

隔週で午後も取り組んでいます！

- 金曜　13:45～14:30 エクササイズ教室

ミニ講座予定
毎月更新！

ひらしんホームページ

11月 お気軽にご参加ください

5（火） 相談会　先着順・1人30分
10:00～15:00
お薬相談会
～お薬の飲み合わせや、悩み等お気軽に相談ください～
※お薬手帳を持参ください。
講師：ハイタッチ中宮薬局

7（木） 相談会　先着順・1人30分
10:15～13:00
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
※申込は、枚方市健康づくり課（072-841-1458）へご連絡ください
講師：枚方市 健康福祉部 健康づくり課

7（木） 講座　定員10名
13:30～15:00
【実践編】LINE、Googleレンズ、音声アシスタントなど
便利なスマホ機能を楽しみながら体験しましょう
講師：ソフトバンク株式会社

13（水） 相談会　先着順・1人30分
10:15～13:00
枚方市 健康相談
保健師が健診結果の見方や健康づくりなどの相談に応じます
※申込は、枚方市健康づくり課（072-841-1458）へご連絡ください
講師：枚方市 健康福祉部 健康づくり課

15（金） 体操教室　定員10名
13:30～14:15
ココロもカラダも整って日常生活が楽しくなるピラティスです
講師：Pilates studio aim　森川幸江 様

18（月） 相談会　先着順・1人30分
10:15～13:00
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
※申込は、枚方市健康づくり課（072-841-1458）へご連絡ください
講師：枚方市 健康福祉部 健康づくり課

21（木） ワークショップ　定員10名
13:00～14:30
クリスマスリース、しめ縄づくり（お好きな方をお選びいただけます）
材料費：2,300円（税込）

講師：フラワーアトリエ　仁

27（水） 体操教室　定員10名
13:30～14:20
椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレで転倒しない体づくりを目指します
講師：（公財）枚方市スポーツ協会　山田祥子 様

28（木） 姿勢講座　定員10名
10:00～10:45
美姿勢の歩き方トレーニング
講師：KCSセンター枚方院 院長　朝長 明日香 様

28（木） 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（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

野菜摂取量を推定「ベジチェック」が再登場！

設置期間
11月1日（金）～11月29日（金）

8月に期間限定で設置していた「ベジチェック」が帰ってきました！

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ので是非ご利用ください！

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 072-841-1177（代表）
072-894-9910（直通）
平日 10～15時まで

2024年10月10日

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…

認知症予防に
役立つ取り組みも
行っていきます！

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？

ちょっと行ってみよう♪

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。

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

そうなのね！

終活・相続セミナー等

ハンドメイドなど

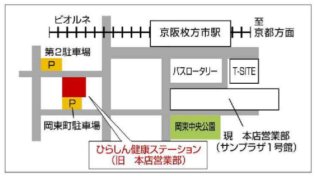
ワークショップ

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

平日
10時～15時

電話 072-841-1177（代表）
072-894-9910（直通）

あなたとともに あなたのために
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

ほかにも

近居・住み替え促進事業
巡リズム®

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。

心強いわぁ～

くつろぎタイム

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
☎ 072-841-1177（代表）
☎ 072-894-9910（直通）