

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

12月

2024
令和6年

月	火	水	木	金
2 ●エクササイズ教室 ○エクササイズ教室	3 ●フィットネス お薬相談会	4 ●エクササイズ教室	5 枚方市栄養相談	6
9 ●エクササイズ教室 ○エクササイズ教室	10 ●フィットネス 寄せ植え講座	11 ●エクササイズ教室 枚方市健康相談	12 フラワーアレンジメント	13 ○エクササイズ教室
16 ●エクササイズ教室 ○エクササイズ教室 枚方市栄養相談	17 ●フィットネス	18 ●エクササイズ教室 フラワーアレンジメント	19 けん玉サロン	20 姿勢講座 税務相談会
23 ●エクササイズ教室 ○エクササイズ教室	24 ●フィットネス	25 ●エクササイズ教室	26	27 ○エクササイズ教室
30	31 定休日			

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 072-841-1177(代表)
072-894-9910(直通)

平日
10~15時
まで

2024年11月18日



12月

お気軽に
ご参加ください

3
(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

5
(木)

相談会
10:15~13:00

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

※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

10
(火)

ワークショップ
13:00~14:30

定員10名

クリスマス～お正月楽しみましょう

軽くてお洒落な取っ手付きプランターで、
春まで楽しめる寄せ植えを作ります

材料費:
3,300円
(税込)

講師:京阪園芸ガーデナーズ

11
(水)

相談会
10:15~13:00

先着順・1人30分

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

12
(木)

ワークショップ
13:00~14:30

定員10名

クリスマスリース、しめ縄づくり

材料費:2,300円(税込)

(お好きな方をお選びいただけます)



講師:フラワーアトリエ 仁

16
(月)

相談会
10:15~13:00

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

※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

18
(水)

ワークショップ
13:00~14:30

定員10名

しめ縄 材料費:2,300円(税込)、

門松 材料費:2,500円(税込) づくり

(お好きな方をお選びいただけます)



講師:フラワーアトリエ 仁

19
(木)

ワークショップ
13:30~14:30

定員10名

日本の伝統文化遊びの一つ、けん玉で

遊びながら健康な身体づくりをお手伝いします

※貸しけん玉あり 講師:日本けん玉協会奈良支部長 健康けん玉講師 鶴本 様

20
(金)

姿勢講座
10:00~10:45

定員10名

姿勢のプロが腰痛についてお伝えします

講師:KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香 様

20
(金)

姿勢体験会
11:00~11:30

先着順・1人15分

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



20
(金)

相談会
13:00~15:00

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

講師:中川恵子税理士

お気軽に
ご相談ください!

専門家による

ひらしん WEB相談

法律・税務・経営のプロが、丁寧に答えします!

ひらしんでは、お客様の法律、税務・経営などの課題にお応えするため、無料(初回30分)で
弁護士、税理士、中小企業診断士など、各分野の専門家とモニターを通じてご相談いただける
WEB相談ブースをご用意しています。※ご相談の際には当金庫職員が同席させていただきます。

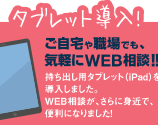
個人のお客さま

●皆様が抱える各種問題解決
●相続・遺言・成年後見・遺産分割

法人・個人事業主さま

●創業支援 ●販路拡大・戦略的営業
●労務管理・人材育成 ●補助金申請支援・経営企画・IT活用

WEB無料相談ブース



占い師による
WEB無料相談

ご用意して
います!!

詳しくは、お近くのひらしんまで
お気軽にお問い合わせください。

あなたとともに あなたのために

枚方信用金庫

https://www.hirakata-shinkin.co.jp/



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
オンラインと一緒にやりながら、
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



終活・相続セミナー等



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
ホームページの最新情報を
ご確認ください！

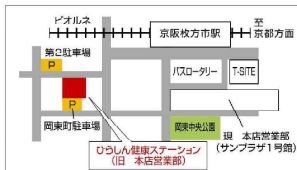


ひらしん
ホームページ



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

「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 072-841-1177 (代表)
072-894-9910 (直通)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

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

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

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



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)