ひらしん健康ステーション イベントスケジュール

2025年 令和7年

4月

●＝午前　●＝午後

月	火	水	木	金
	1 ●フィットネス お薬相談会	**2** ●エクササイズ教室 司法書士相談	**3** 枚方市栄養相談	**4** ●エクササイズ教室
7 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	**8** ●フィットネス	**9** ●エクササイズ教室 枚方市健康相談	**10**	**11**
14 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	**15** ●フィットネス	**16** ●エクササイズ教室 フラワーアレンジメント	**17**	**18** ●エクササイズ教室 フラワーアレンジメント
21 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室 枚方市栄養相談	**22** ●フィットネス 税務相談	**23** ●エクササイズ教室	**24**	**25** 姿勢講座
28 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	**29** 定休日	**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

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

お友達紹介キャンペーン実施中！

紹介者、お友達ともに

プレゼントを進呈いたします！

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

2025年3月12日

4月 お気軽にご参加ください

1（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下さい～

※お薬手帳を持参ください。

講師：ハイタッチ中宮薬局

2（水） 相談会　先着順・1人30分
13:00～15:00

相続（不動産）登記、遺言書作成の相談会

講師：杉森司法書士事務所 杉森久哉司法書士

3（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

9（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

16（水） ワークショップ　定員10名
13:00～14:30

かわいい大根と人参のフラワーアレジメント
材料費：1,600円（税込）

ビビットカラーのコーヒーカップ フラワーアレジメント
材料費：2,500円（税込）

講師：フラワーアトリエ　仁

18（金） ワークショップ　定員8名
11:00～12:30

プリザーブド＆アーティフィシャル フラワーアレンジ『ソフトライラック』
材料費：3,500円（税込）

講師：greenpeace flower Terumi

21（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

22（火） 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

25（金） 姿勢講座　定員10名
10:00～10:45

姿勢のプロが『猫背』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

25（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

ひらしん健康ステーションからのお知らせ

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。おかげさまで、たくさんの方にご来店いただいております。
2月より、申込方法についていくつか変更点がございますのでお知らせいたします。

①エクササイズ教室、フィットネスに参加を希望されるお客様が増加しており、満員が続き、参加できないお客様が増えています。つきましては、より多くの皆様にご参加いただけるよう、誠に勝手ながら申込回数に上限を設定させていただきます。

申込回数：6回まで

（制限対象はエクササイズ教室、フィットネスのみ。その他のミニ講座は対象外です。）

②ミニ講座の申込は公平性を保つよう申込受付開始日を統一、事前にご案内いたします。

申込受付日　今後は月ごとにご案内いたします。
4月分は3月24日（月）10:00より受付開始。

③健康測定について、今後は混雑解消のためご予約優先といたします。ご予約を希望される場合は、ご連絡もしくは職員までお声がけください。

お客様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

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？

認知症予防に
役立つ取り組みも
行っていきます！

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♪

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。

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