

●=午前 ●=午後

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

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
ひざのリハビリ講座

11

●エクササイズ教室

12

枚方市栄養相談

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

17

●フィットネス

18

●エクササイズ教室
枚方市健康相談

19

20

税務相談

23

●エクササイズ教室
●エクササイズ教室
枚方市栄養相談

24

●フィットネス

25

●エクササイズ教室
フラワーアレンジメント

26

27

●エクササイズ教室
姿勢講座

30

●エクササイズ教室
●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5月8日



6月

お気軽にご参加ください



3
(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

10
(火)

講座

定員10名

13:00~15:00

膝の痛みに効果的なリハビリを行います

立ったり歩いたり日常生活で膝に負担をかけない
体の動かし方を一緒に実践しましょう

講師：鍼灸整骨A.T.NAGASHIMA枚方院

12
(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

18
(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

20
(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
(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

25
(水)

ワークショップ

定員10名

13:00~14:30

ひまわりのリースづくり

2,800円(税込)

仏花のアレンジメント

2,600円(税込)



講師：フラワーアトリエ 仁

27
(金)

姿勢講座

定員10名

10:00~10:45

『姿勢のゆがみ』についてお伝えします

正しい姿勢で健康を維持しましょう！

講師：KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香 様

27
(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。
いくつかお知らせがございます。

①エクササイズ教室、フィットネスの申込回数について

今月の申込回数は

6回まで

とさせていただきます。お客様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

※先月は4回までとなっておりますが、今月は6回までに
変更となっておりますのでご注意ください。

(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ミニ講座の申込受付開始日時について

6月分は5月19日(月)10:00より

受付開始 いたします。

③健康測定について、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？

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！



認知症予防に
役立つ取り組みも
行っています！

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！



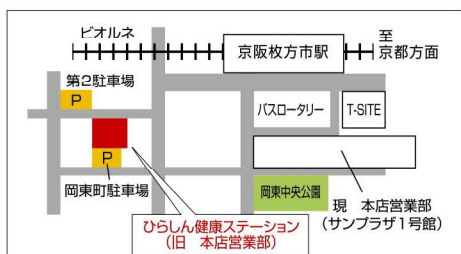
ひらしん
ホームページ



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 072-841-1177 (代表)
072-894-9910 (直通)

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

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

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)