

ひらしん健康ステーション イベント

スケジュール

7

2025年
令和7年

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	3	4 介護施設の選び方
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 枚方市栄養相談 枚方市健康相談	10	11 ●エクササイズ教室
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	17	18 税務相談 最強の防犯教室
21 定休日	22 ●フィットネス 8月申込受付開始日	23 ●エクササイズ教室 フラワーアレンジメント	24	25 ●エクササイズ教室 姿勢講座
28 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室 枚方市栄養相談	29 ●フィットネス	30 ●エクササイズ教室	31	

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6月13日





7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

※お薬手帳を持参ください。

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

18
(金)

講座

定員10名

13:30～14:30

クイズを通して楽しく
防犯について学びましょう

お気軽にご相談ください

講師：はなまるレンタルサービス 明石 貴大 様

4
(金)

講座

定員10名

10:30～11:30

介護施設の選び方

講師：高齢者住まいの相談センター センター長 相松 透 様

23
(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

9
(水)

相談会

先着順・1人60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
(金)

姿勢講座

定員10名

10:00～10:45

姿勢のプロが『肩こり』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

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

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

18
(金)

相談会

先着順・1人30分

10:00～12:00

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

28
(月)

相談会

先着順・1人60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

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。
(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
**7月分は6月23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



そうなのね！

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！



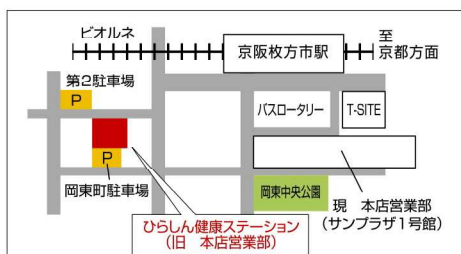
ひらしん
ホームページ



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)