

ひらしん健康ステーション イベント

3

2026年
令和8年

月

スケジュール

●=午前

月

火

水

木

金

2 ●エクササイズ教室	3 ●フィットネス	4 ●エクササイズ教室 枚方市栄養・健康相談	5 税務相談	6 ●エクササイズ教室
9 ●エクササイズ教室	10 ●フィットネス	11 ●エクササイズ教室	12 チェアエクササイズ	13 ●エクササイズ教室
16 ●エクササイズ教室	17 ●フィットネス	18 ●エクササイズ教室	19 姿勢講座	20 定休日
23 ●エクササイズ教室 4月申込受付開始日	24 ●フィットネス	25 ●エクササイズ教室	26 フラワーアレンジメント 枚方市栄養相談	27 ●エクササイズ教室
30 ●エクササイズ教室	31 ●フィットネス			

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

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 10:45~11:30 エクササイズ教室



ひらしん健康ステーションの
LINE公式
アカウントができました!

毎月のイベントスケジュールや
キャンペーンのご案内の他、
健康測定やイベントの
ご予約ができます!

是非ご登録
ください!

参加を希望される方は、
電話、LINE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
10~12時
まで

2026年2月3日



3月 お気軽にご参加ください

4 (水) 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

講師:枚方市 健康福祉部 健康づくり課

※申込は枚方市健康づくり課(072-841-1458)へご連絡ください

4 (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

講師:枚方市 健康福祉部 健康づくり課

※申込は枚方市健康づくり課(072-841-1458)へご連絡ください

5 (木) 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

12 (木) チェアエクササイズ 定員10名
10:30~11:30

椅子に座って行う 健康体操

おすすめの健康体操と健康づくりのヒントをご紹介します
チェアエクササイズ®はNPO法人1億人元気運動協会の登録商標です

講師:日本フルハップ認定サーキットチェア®・インストラクター

19 (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

※歩きやすい恰好でお越しください

講師:KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香 様

19 (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

26 (木) ワークショップ 定員10名
10:30~12:00

和風のフラワーアレンジメント 2,800円(税込)

講師:フラワーアトリエ 仁

26 (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

講師:枚方市 健康福祉部 健康づくり課

※申込は枚方市健康づくり課(072-841-1458)へご連絡ください

ひらしん健康ステーションからのお知らせ

エクササイズ、フィットネスの **申込方法を変更いたします!**

エクササイズ、フィットネスにつきまして、大変ご好評をいただいております。申込受付日に申込が多数あり、混雑することから従来の先着順での申込から**抽選制**での申込に変更いたします。

【3月のスケジュール抽選時期】

- 1次(カウンター内側)**
- 申込** 2月16日(月)10:00~2月17日(火)12:00
- 結果発表** 2月18日(水)
- 2次(カウンター外側)**
- 申込** 2月18日(水)10:00~2月19日(木)12:00
- 結果発表** 2月20日(金)

【申込方法】

- ①LINEより申込
 - ②来店にて申込
 - ③電話(☎072-894-9910)にて申込
- ①で申込いただいたお客様にはLINEにて結果通知が届きます。②、③で申込いただいたお客様にはお電話にて抽選結果をご連絡させていただきます。

※エクササイズ、フィットネスの申込は合わせて5回までです。※その他のイベント予約は従来通り先着順となります。※3月のスケジュールは2月16日(月)10:00より申込受付開始いたします。※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。

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！

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！



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！



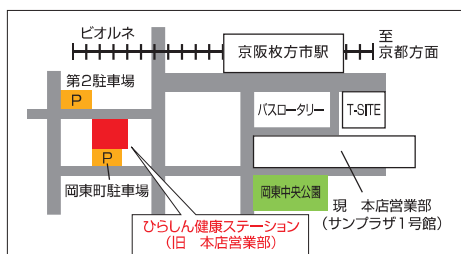
ひらしん
ホームページ



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

平日
10時～12時

電話 072-841-1177(代表)
072-894-9910(直通)

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

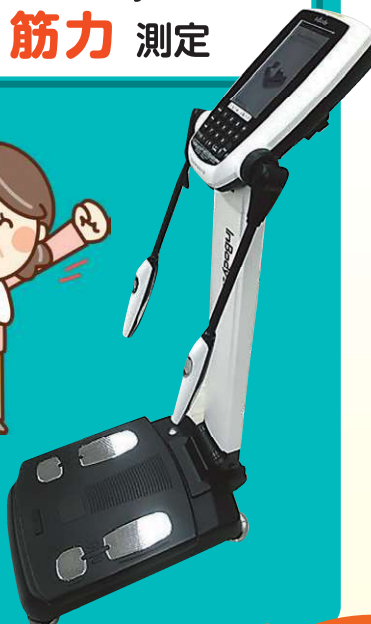
上腕式血圧計で
血圧 測定



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

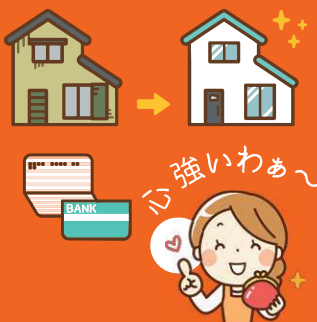


ほかにき

近居・住み替え促進事業



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)