

近居・住み替え促進事業



ひらしんは、地域の連携事業先とのネットワークで、お客様のお悩み事を“つなぐ・つなげる・つながる”で解決します！

「こんな暮らしをしたい」
をお手伝い

「めぐリズム®」はSDGsの取組です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナーシップで目標を達成しよう

「健康で安心して住み続けられるまち」を「パートナーシップで実現」します



2024 (令和6年) 7月

各種イベントのご案内

令和6年6月20日

ひらしん健康ステーション・7月イベントスケジュール表



月	火	水	木	金
1 エクササイズ教室 フレイル予防体操講座 & リフォーム相談会	2 フィットネス お薬相談会	3 エクササイズ教室	4 	5 エクササイズ教室
8 エクササイズ教室 エクササイズ教室	9 フィットネス	10 エクササイズ教室 枚方市 健康相談	11	12 税務相談会
15 定休日	16 フィットネス 枚方市 栄養相談	17 エクササイズ教室	18 ひらポ講座	19 エクササイズ教室
22 エクササイズ教室 エクササイズ教室	23 フィットネス	24 エクササイズ教室 相続登記セミナー	25	26 フラワーアレンジメント
29 エクササイズ教室 エクササイズ教室	30 フィットネス	31 エクササイズ教室		

<ひらしん健康ステーション・オンライン体操のお知らせ>



月曜日：10時45分から11時30分 エクササイズ教室
13時45分から14時30分 エクササイズ教室
火曜日：10時00分から11時00分 フィットネス教室
水曜日：10時45分から11時30分 エクササイズ教室
／隔週で午後も取組んでいます！／
金曜日：13時45分から14時30分 エクササイズ教室



自宅に関するお悩み事の解決提案

不動産会社・ 建築会社のご紹介

自宅を「売りたい」「買いたい」

「リフォームしたい」など、



「どこに」相談すればよいか悩んでおられるお客様に、

解決に向けたご提案や、連携先のご紹介をさせていただきます。

日時	講座	内容	講師
7月1日(月) 13:00~13:55	健康体操 <定員30名>	フレイル予防体操講座	街の健康ROOM株式会社ナガト 代表取締役 永濱 旭 様
7月1日(月) 14:00~14:30 14:30~15:30	セミナー 相談会 <定員30名>	リフォーム相談会 最新の補助金制度の他、 各社の取り組みについてお伝えします！	パナソニックリフォーム株式会社 はなまる工務店 柴野工務店 浜田工務店
7月2日(火) 10:00~15:00	相談会 <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下さい~ ※お薬手帳を持参ください。	ハイタッチ中宮薬局
7月10日(水) 9:15~11:45	相談会 <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	枚方市 健康福祉部 健康づくり課
7月12日(金) 13:00~15:00	相談会 <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	中川恵子税理士
7月16日(火) 9:15~12:00	相談会 <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	枚方市 健康福祉部 健康づくり課
7月18日(木) 13:30~14:30	セミナー <定員10名>	ひらポの活用方法、知っていますか？ ひらポを使っている方、これから使う方も！	ひらかたポイント事務局
7月24日(水) 14:00~15:00	セミナー <定員10名>	令和6年4月から「相続登記の義務化」が始まりました！ 専門家(司法書士)が詳しく説明いたします	仲宗根司法書士事務所 代表者 仲宗根 宏樹 様
7月26日(金) 13:00~14:30	ワークショップ <定員5名>	プリザーブドフラワーを使ったフラワーアレンジメント 材料費：2,200円(税込)	フラワーアトリエ 仁
7月26日(金) 13:00~14:30	ワークショップ <定員5名>	夏休み企画！お子様向けのフラワーアレンジメント 材料費：800円(税込)	フラワーアトリエ 仁

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 072-841-1191

<平日10時から15時まで>



あなたとともに あなたののために
枚方信用金庫

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

ちょっと行ってみよう！



認知症予防に
役立つ取り組みも
行っていきます！

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！



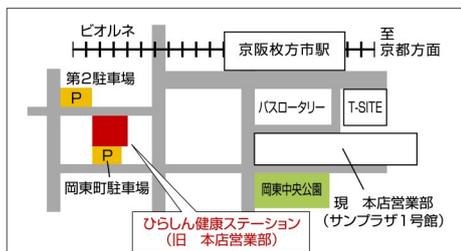
ひらしん
ホームページ



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



「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 072-841-1191



あなたとともに あなたののために
枚方信用金庫

平日
10時～15時

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

☎072-841-1191