ひらしん健康ステーション イベントスケジュール 9月

2024年 令和6年

●＝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** 枚方市栄養相談	**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	**11** ●エクササイズ教室 枚方市健康相談	**12** 相続税セミナー	**13** ●エクササイズ教室
16 定休日	**17** ●フィットネス 枚方市栄養相談	**18** ●エクササイズ教室	**19**	**20**
23 定休日	**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	**27** 姿勢講座 ●エクササイズ教室
30 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	・フィットネス（オンライン）：枚方市の事業を枚方市スポーツ協会が受注し運営しています。 ・エクササイズ（オンライン）：枚方市の事業を（株）リコスが受注し運営しています。			

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

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 072-841-1191（代表）
072-894-9910（直通）

平日 10～15時まで

2024年8月16日

9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～

講師：ハイタッチ中宮薬局

※お薬手帳を持参ください。

5（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

11（水）相談会　先着順・1人30分
10:00～15:00

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

12（木）セミナー　定員10名
13:00～14:00

相続税セミナー
不動産を利用した相続税の節税について

講師：中川 恵子　税理士

17（火）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

26（木）ワークショップ　定員10名
13:00～14:30

フラワーアレジメントを用いたウェルカムボード
材料費：2,200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

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

クールスポットとしてご利用いただけます

ひらしん健康ステーションでは
どなた様でも涼しい空間で休憩していただけます。

ドリンクサーバーもあるので、水分補給もできます。
『熱中症対策』として、少し休憩されませんか？
ご利用の際は職員にお声がけください。

注 ・休憩は15分程度でお願いします　・ロビー混雑時にはご遠慮いただくことがあります

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！

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

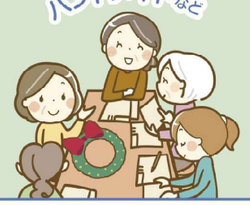
血管年齢を
測定できます！

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



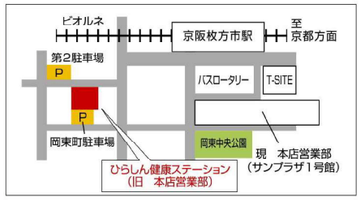
ワークショップ

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 072-841-1191（代表）
072-894-9910（直通）

平日
10時～15時

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！

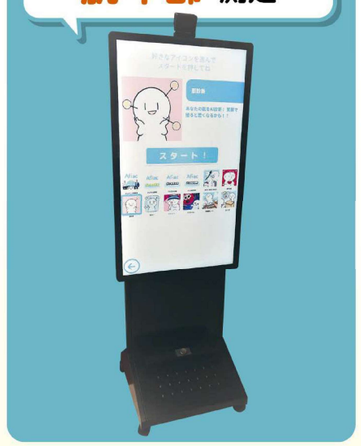
どなたでも 測定できます

各種測定器

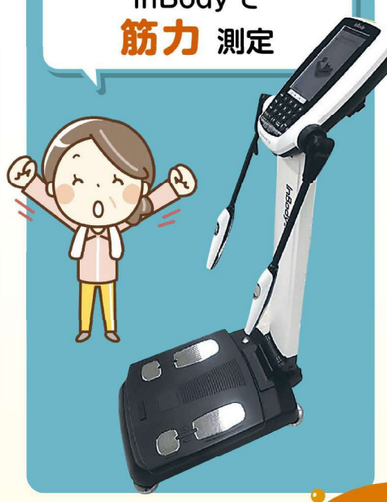
健康 チェック してみよう

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

近隣・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（代表）
☎072-894-9910（直通）