ひらしん健康ステーション イベントスケジュール

2025年 令和7年

1月

●＝午前　●＝午後

月	火	水	木	金
		1 定休日	2 定休日	3 定休日
6 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	7 ●フィットネス	8 ●エクササイズ教室	9 枚方市栄養相談	10 ●エクササイズ教室
13 定休日	14 ●フィットネス	15 ●エクササイズ教室 枚方市健康相談	16	17 ひざのリハビリ講座
20 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室 枚方市栄養相談	21 ●フィットネス	22 ●エクササイズ教室 フラワーアレンジメント	23	24 ●エクササイズ教室 姿勢講座
27 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	28 ●フィットネス	29 ●エクササイズ教室	30	31 税務相談会

1月 お気軽にご参加ください

9（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

15（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

17（金） 講座　定員10名
13:30〜14:30

膝の痛みに効果的なリハビリを行います

立ったり歩いたりと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

20（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

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

22（水） ワークショップ　定員10名
13:00〜14:30

和風プリザーブドフラワーアレジメント

材料費：2,500円（税込）

講師：フラワーアトリエ　仁

24（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

24（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

31（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

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

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！

お気軽にご相談ください！ 専門家による ひらしん WEB相談

オンラインでご相談♪ 初回30分 無料 ※事前予約制 店舗でも、ご自宅や職場でも

タブレット導入！ ご自宅や職場でも、気軽にWEB相談!! 持ち出し用タブレット（iPad）を導入しました。WEB相談が、さらに身近で、便利になりました！

法律・税務・経営のプロが、丁寧にお答えします！

ひらしんでは、お客さまの法律、税務・経営などの課題にお応えするため、無料（初回30分）で弁護士、税理士、中小企業診断士など、各分野の専門家とモニターを通してご相談いただけるWEB相談ブースをご用意しています。※ご相談の際には当金庫職員が同席させていただきます。

WEB無料相談ブース

占い師による WEB無料占い ご用意しています!!

詳しくは、お近くのひらしんまでお気軽にお問い合わせください。

個人のお客さま
- 皆様が抱える各種問題解決
- 相続・遺言・成年後見・遺産分割

法人・個人事業主さま
- 創業支援　●販路拡大・戦略的営業
- 労務管理・人材育成　●補助金申請支援・経営企画・IT活用

あなたとともに あなたのために 枚方信用金庫
https://www.hirakata-shinkin.co.jp/

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

2024年12月19日

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！

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

終活・相続セミナー等

ワークショップ

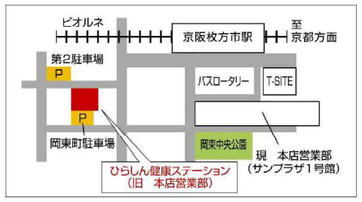
体操やミニ講座の
イベントスケジュールは
ホームページの新着情報を
ご確認ください！

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 072-841-1177（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！

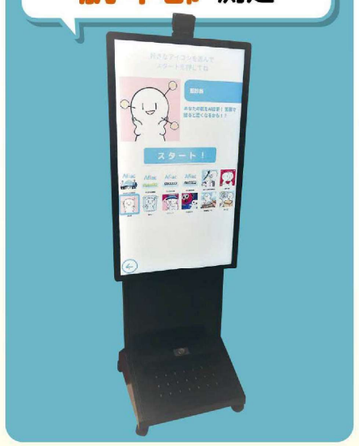
どなたでも 測定できます

各種測定器

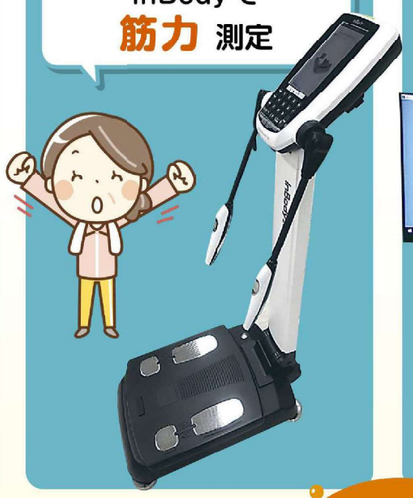
健康 チェック してみよう

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）