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

5月

●＝午前　●＝午後

月	火	水	木	金
			1	2 ●エクササイズ教室
5 定休日	6 定休日	7 ●エクササイズ教室	8 枚方市栄養相談	9
12 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	13 ●フィットネス	14 ●エクササイズ教室	15	16 ●エクササイズ教室
19 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	20 ●フィットネス	21 ●エクササイズ教室 枚方市健康相談	22	23 税務相談
26 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室 枚方市栄養相談	27 ●フィットネス	28 ●エクササイズ教室 フラワーアレンジメント	29	30 ●エクササイズ教室 姿勢講座

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4月14日

5月

お気軽にご参加ください

8（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

※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

21（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

23（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

26（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

※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

28（水） ワークショップ　定員10名

13:00～14:30

春のかごフラワーアレジメント

材料費：2,600円（税込）

講師：フラワーアトリエ　仁

30（金） 姿勢講座　定員10名

10:00～10:45

姿勢のプロが『腰痛』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

30（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

野菜摂取量を推定「ベジチェック」が再登場！

設置期間　5月1日（木）～5月30日（金）

昨年度期間限定で設置していた
「ベジチェック」が帰ってきました！

みなさん「野菜」、足りてますか？
約30秒で簡単に測定できますので
是非ご利用ください！

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

今月の申込回数は日数の都合上
4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

5月分は4月21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？

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

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

平日 10時～15時

電話 072-841-1177（代表）
072-894-9910（直通）

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)