

# ひらしん健康ステーション イベント

2025年  
令和7年  
**8**月

●=午前 ○=午後

月

火

水

木

金

※8月12日(火)フィットネスは **お休み** になります。

<b>4</b> ●エクササイズ教室 ○エクササイズ教室	<b>5</b> ●フィットネス お薬相談会	<b>6</b> ●エクササイズ教室 枚方市栄養相談 枚方市健康相談	<b>7</b>	<b>8</b> ●エクササイズ教室 税務相談
<b>11</b> 定休日	<b>12</b>	<b>13</b> ●エクササイズ教室	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>18</b> ●エクササイズ教室 ○エクササイズ教室 9月申込受付開始日	<b>19</b> ●フィットネス	<b>20</b> ●エクササイズ教室 フラワーアレンジメント	<b>21</b>	<b>22</b> ●エクササイズ教室 姿勢講座
8月18日(月)~22日(金)骨密度測定実施				
<b>25</b> ●エクササイズ教室 ○エクササイズ教室 枚方市栄養相談	<b>26</b> ●フィットネス 終活セミナー	<b>27</b> ●エクササイズ教室	<b>28</b>	<b>29</b>

## 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7月8日





# 8月 お気軽にご参加ください



**5** (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～

※お薬手帳を  
持参ください。

講師：ハイタッチ中宮薬局

**6** (水) **相談会** 先着順・1人60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

**6** (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

**8** (金) **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

**20** (水) **ワークショップ** 定員10名  
13:00～14:30

## プリザーブドフラワーアレンジメント

●シマエナガ ●クリームソーダ ●野球ボール  
1,700円(税込)

講師：フラワーアトリエ 仁



**22** (金) **姿勢講座** 定員10名  
10:00～10:45

## 姿勢のプロが『ひざ痛』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

**22** (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



**25** (月) **相談会** 先着順・1人60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

**26** (火) **講座** 定員10名  
13:00～14:30

## 終活セミナー

エンディングノートを書いてみませんか？

講師：フコクしんらい生命保険株式会社

## 骨密度測定機器を 設置します！

**設置期間** 8月18日月～22日金

この機会に是非骨密度を測定してみませんか？

※測定はご予約優先となります。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。



## 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 **申込回数は**

**6回まで** とさせていただきます。

(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 **8月のイベントは7月22日(火)10:00より  
申込受付開始** 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？

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。



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！



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

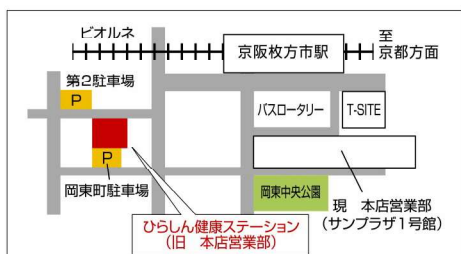


ひらしんに口座がなくても無料でご利用いただけます！

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～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

**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)