

ひらしん健康ステーション イベント

2025年
令和7年
9月

●=午前 ○=午後

月	火	水	木	金
1 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	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 相続セミナー	10 ●エクササイズ教室	11 枚方市栄養相談	12
15 定休日	16 ●フィットネス	17 ●エクササイズ教室 フラワーアレンジメント	18	19 ●エクササイズ教室 税務相談
22 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室 10月申込受付開始日	23 定休日	24 ●エクササイズ教室 枚方市栄養・健康相談	25 姿勢講座	26
29 ●エクササイズ教室 ●エクササイズ教室	30 ●フィットネス			

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8月8日





9月 お気軽にご参加ください



2 (火) **相談会** 10:00~15:00 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。

講師:ハイタッチ中宮薬局

9 (火) **講座** 13:00~14:30 定員10名

相続セミナー
相続税って何?相続税の支払いは必要?みなさまの不安や疑問を
スッキリ解決します!

講師:フコクしんらい生命保険株式会社

11 (木) **相談会** 10:15~13:00 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

講師:枚方市 健康福祉部 健康づくり課

17 (水) **ワークショップ** 13:00~14:30 定員10名

**音符の
フラワー
アレンジメント**
1,700円(税込)

**ハイヒールの
フラワー
アレンジメント**
2,500円(税込)


講師:フラワーアトリエ 仁



19 (金) **相談会** 10:00~12:00 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



講師:中川恵子税理士

24 (水) **相談会** 10:15~13:00 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

講師:枚方市 健康福祉部 健康づくり課

24 (水) **相談会** 10:15~13:00 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

講師:枚方市 健康福祉部 健康づくり課

25 (木) **姿勢講座** 10:00~10:45 定員10名


美姿勢の歩き方トレーニング
※歩きやすい恰好でお越しください

講師:KCSセンター枚方院 院長 朝長 明日香 様

25 (木) **姿勢体験会** 11:00~13:00 先着順・1人15分

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 **9月1日(月)~9月30日(火)**

前回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

01

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。)

02

9月のイベントは
8月18日(月)10:00より
申込受付開始いたします。

03

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。

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

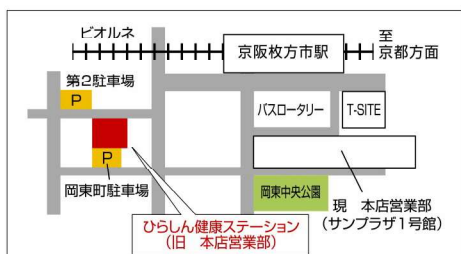


ひらしんに口座がなくても無料でご利用いただけます！

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)