

ひらしん健康ステーション イベント

2025年
令和7年
10月

●=午前

スケジュール

月

火

水

木

金

		1 ●エクササイズ教室	2 税務相談	3 ●エクササイズ教室
6 ●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	16 フラワーアレンジメント	17 ●エクササイズ教室
20 ●エクササイズ教室 11月申込受付開始日	21 ●フィットネス	22 ●エクササイズ教室 枚方市栄養・健康相談	23 姿勢講座	24 ●エクササイズ教室
27 ●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 ●エクササイズ教室

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

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

金曜 10:45~11:30 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
10~12時
まで

2025年9月5日



10月

お気軽にご参加ください



2
(木)

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



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

16
(木)

ワークショップ

定員10名

10:30～12:00

ふわふわマグカップ フラワーアレンジメント

材料費：2,700円(税込)

講師：フラワーアトリエ 仁



22
(水)

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)

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

23
(木)

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

23
(木)

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



ひらしん健康ステーションからのお知らせ

いつも「ひらしん健康ステーション」をご利用いただき、誠にありがとうございます。

この度、サービス品質の更なる向上を図るため、
10月1日(水)より営業時間を変更
させていただきますことになりました。

変更前 平日 **10:00～15:00**

変更後 平日 **10:00～12:00**

つきましては、営業時間変更に伴い、**エクササイズ教室・**
フィットネスの申込制限の回数を変更させて
いただきます。

変更前 **6回**

変更後 **5回**

健康測定については、混雑解消の為
ご予約優先といたします。

お客様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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！



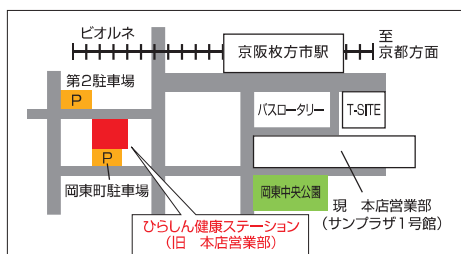
ひらしん
ホームページ



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～12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

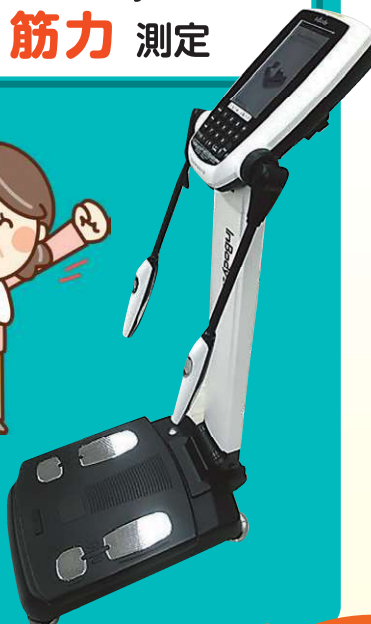
上腕式血圧計で
血圧 測定



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



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)