

身体を動かしたい



★スポーツ教室事業 NPO法人精華町体育協会

☎98-0200

むくのきセンターにて、卓球教室、バトミントン教室、ゲートボール教室等のスポーツ教室を

実施しています。スポーツをはじめてみたい方ぜひご参加ください。

★健康づくりスポーツ事業 NPO法人精華町体育協会

☎98-0200

むくのきセンターにて、いきいき健康スポーツ教室(体操・ストレッチ・ニュースポーツの体験)、自彊術教室、ヨガ&ダンスフィットネス教

室、ピラティス教室を実施しています。興味のある方は、お問い合わせください。



★精華スポーツクラブ(さくらいおんクラブ) 精華スポーツクラブ

☎51-4433

地域がつくるスポーツクラブです。成人向けの陸上教室、成人・シニア向けの健康体操教室(脳トレ

やストレッチ)等を実施しています。興味のある方は、クラブ会員に加入しませんか?



★精華町歩こう会

NPO法人精華町体育協会 ☎98-0200

第155回	11月22日(日)	長岡京	西山方面
第156回	3月13日(日)	大阪市	天王寺方面



★いきいき健康ウォーク 健康推進課 ☎95-1905

9月18日(金)	府立大学・精華キャンパス
10月15日(木)	飛鳥散策コース
11月16日(月)	秋の山の辺の道
2月23日(火)	大阪城梅林



★せいか小さな旅 精華町シルバー人材センター

☎98-0510

毎月22日に「せいか小さな旅」を開催しています。ふるさと案内人と一緒に町内外の魅力ある

自然や文化財のスポットの案内を受けながら歩いてみましょう。参加費100円

★セイカ歩数計で歩くことを楽しみましょう!

福祉課 ☎95-1904

スマートフォンを使って楽しく歩きましょう。京町セイカがあなたの「歩く」を

応援します。アプリはGoogle playから「セイカ歩数計」で検索!!



自然とふれあう

「せいか里山」保全活動

産業振興課 ☎95-1903

毎月第3土曜日 午前9時から正午まで東畑地区の里山交流広場で保全活動をしています。季節に応じた様々な取り組みをしています。ご興味のある方は、まずご連絡ください。※詳しくは「せいか里山」を検索!

わくわく里山の会

健康推進課 ☎95-1905

東畑地区の里山交流広場を中心に活動しています。里山で野菜を作り、収穫し、味わったり、里山の季節ごとの移りゆく自然を体験し楽しんでいます。里山や土いじりの好きな人が集まり楽しく活動しています。活動日:毎月第1金曜日午前9時から11時ころまで

