

せいか365プロジェクト



健康増進計画
マスコットキャラクター

どなたでも参加できます

活動紹介



健康なまちづくりのために個人、
地域も一緒になって活動しています。
病気予防や元気増進につながる活動を展開中。

せいか365
プロジェクトの与件

1. 自分が健康・元気になれること
2. 地域が健康・元気になれること
3. 自分たちでできること
4. 町の健康増進計画に関係していること

メンバー
大募集♪



▶ いきいき健康ウォーク

歩いて健康維持・自然と歴史を楽しむ
仲間づくりを目的としています。
私たちと一緒にウォーキングをともし
て新しい発見をしませんか？
月1回（第1水曜日）ミーティング・
一人より二人・二人より仲間

ウォーキングイベント開催中(年7回)

お問い合わせ

精華町役場 健康推進課 TEL.95-1905



▶ Let's DIY

令和4年3月から新たにせいか365
プロジェクトに加わりました。
月2回電動工具を駆使しDIY作品を
作っています。
町民のみなさんと木工の楽しさを共有
できるイベントを企画していきます。

お問い合わせ

精華町役場 健康推進課 TEL.95-1905



▶ いつも野菜カフェレストラン

私たちと一緒に喋りしながら野菜を作り、収穫の
喜びを感じながら美味しく頂きましょう。
年に1～2回の収穫祭の開催も予定します。
野菜作りを通して、仲間づくりをしませんか？

～参加してみたい方は、お気軽に
お問い合わせください。～

活動日：毎週水曜日の9時～11時半頃まで活動しています。
駐車場の関係で精華町役場に9時に集合、乗り合わせて畑へ。

場 所：下粕地区の農地

会 費：活動費として年間3,000円を徴収します。

お問い合わせ 精華町役場 健康推進課 TEL.95-1905



▶ いちご☆体操プロジェクト

いちご体操とは…子どもからお年寄りまで
楽しめる精華町の「ご当地体操」です。
このプロジェクトのメンバーたちは、いちご
体操を広めたいという思いで活動しています。

～保育所・幼稚園・介護予防音楽会
などで体操を広めて～

お問い合わせ

精華町役場 健康推進課 TEL.95-1905



▶ 軽やか同窓会

運動不足解消や、病気予防を目的に3つの体操を実施。健康寿命を延ばしましょう!!

- *フェイス&ヨガ：美肌に導く生活習慣のお話と、セルフでリンパを流しヨガで心身をリラックスさせることを目指しています。
- *ピラティス：自身の身体を見つめ、体感を意識して、心身の調整を目指します。
- *マ マ ヨ ガ：シンプルヨガで代謝アップ。ママのからだを整え、心もスッキリを目指します。

親子のふれあい ママだけでも参加OK!!

代表 植西 順子

お問い合わせ

南 史生 090-7097-1037

アドレス minami230@kcn.jp



詳しくは
ホームページをご覧ください。

軽やか同窓会

検索



▶ さあ! これから塾

私達は毎月違う行事を楽しみながら交流を図るシニアの集まりです。シニアになると『話す・笑う・出かける』等の機会が少なくなってきました。私達は楽しいことを企画・実行し、仲間と時間を共有することで、心も体も元気になれる様に活動しています。
ウォーキング・ボウリング・グラウンドゴルフ・トランプゲーム・歌の会・モノづくり etc



お問い合わせ

精華町役場 健康推進課 TEL.95-1905

▶ わくわく健康里山の会

里山で野菜を作って収穫し、味わい、季節ごとの移りゆく里山の自然を体感し、楽しく健康づくりをしています。まずは気軽に参加してみませんか?

活動日：毎月第1金曜日に活動 9時~11時頃

場所：東畑地区の里山

持ち物：お茶、農作業できる格好(帽子・長靴・軍手必須)

入会金：入会時に500円を徴収します。
(必要に応じて、種・苗代500円は別途徴収)



老若男女
どなたでもOK!

私たちが目指す健康づくりは、
病気の予防と、元気を増やすこと!

お問い合わせ

精華町役場 健康推進課 TEL.95-1905

▶ せいか食育劇団もぐもぐ

劇団員募集♪ 元気になる人集まれ!

子ども達に食べることの大切さを食育劇で保育所、幼稚園での公演や食育劇の動画配信をしています。活動は笑いパワーにあふれています。

私達と一緒に楽しく、元気に活動しませんか。

※劇団員募集(未経験者、
町外の方も大歓迎)

※公演は町内の保育所、幼稚園
などで行い、年10回程度実施



せいか食育劇団
youtube



まずは見学だけでも
可能です。
お気軽にお問い合わせ
ください。



お問い合わせ

精華町役場 健康推進課 TEL.95-1905