



わがふしいくえ〜

西郡家地区まちづくり委員会

西郡家のまちづくりだより

第1号 R8.4発行

【西郡家地区の健康づくりプログラム】

“ふわりいくえ〜”開催日のお知らせ

| | |
|------|---|
| 開催日 | R8年4月15日(水) 13:30~15:30 R8年5月27日(水) 13:30~15:30 R8年6月17日(水) 13:30~15:30 |
| 会場 | 八頭町中央公民館 大集会室 |
| 内容 | おためし百歳体操、レクリエーションなど |
| 参加費 | 200円 |
| 持ち物 | 飲み物・タオルをご持参ください。 |
| 送迎 | ご希望の方は裏面のバス乗車表をご覧ください、申込時に希望乗車場所をお伝えください。 |
| 参加定員 | 50名程度 |
| 申込〆切 | それぞれ開催日の1週間前までにお申し込みください。 |

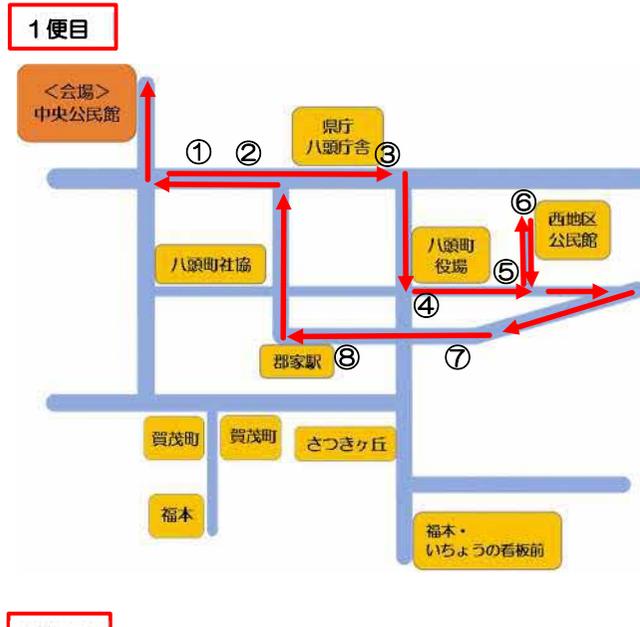


申込・問い合わせ:
西郡家地区まちづくり委員会(村田)
☎080-6524-7841(火・水・木)



送迎マイクロバスの時間割と順路

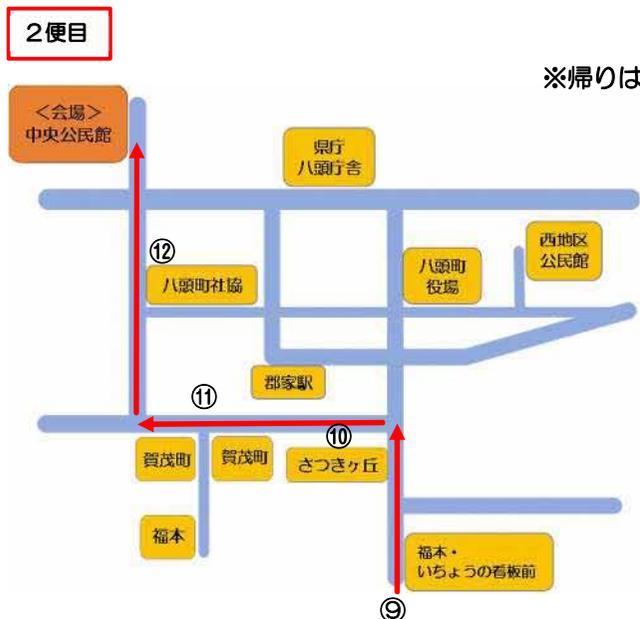
1便目



| | |
|---------------------------|-------|
| ① 宮谷バス停 | 12:40 |
| ② やすバス 鳥取県八頭庁舎前 バス停 | 12:42 |
| ③ 高速バス停留所 | 12:43 |
| ④ 安藤伊右衛門 顕彰碑前 | 12:45 |
| ⑤ 西地区公民館前 | 12:47 |
| ⑥ 郡家西小学校前 | 12:48 |
| ⑦ 旧板倉医院前 | 12:50 |
| ⑧ やすバス 郡家駅前バス停 | 12:53 |

2便目

※帰りは逆の順番で送ります



| | |
|------------------|-------|
| ⑨ 福本 いちょうの看板前 | 13:05 |
| ⑩ さつきヶ丘集落前 | 13:06 |
| ⑪ 賀茂町入り口 | 13:07 |
| ⑫ 八頭社協前 | 13:09 |



《ボランティアさんを募集しています》

西郡家地区まちづくり委員会の活動のちょっとしたお手伝いや、準備や後片付けに協力いただける方はいませんか。開催当日にちょっと早く来て準備を手伝ったり、みなでお茶を入れたり、参加者さんとお話したり・・・😊 難しいことは何もありません。

ご不明な点は、下記連絡先までお問い合わせください。



西郡家地区まちづくり委員会（村田） ☎080-6524-7841
（出勤日：火・水・木 8：30～17：15）



まちカフェ西郡家 開催しています



誰かと自由にお話したいなー
ふらっと立ち寄ってお茶を飲みたいなー
そんな声から始まった“まちカフェ西郡家”、おかげさまで
毎回、賑やかに開催しています。みなさんぜひお立ち寄りください。

場所：八頭町中央公民館

日時：4月8日（水）・22日（水）

5月13日（水）・20日（水）

6月10日（水）・24日（水）

🕒 どの日も 13:30～15:30 開催です



内容：皆さんがおしゃべり、ストレッチ、ものづくりなど、好きなことをして過ごします
温かい飲み物を準備しています。

参加費：100円

対象者：どなたでもお気軽にお越しください。
※送迎はありません。

いつまでも自分らしく元気で過ごせる地域を目指して・・・



◎西郡家地区まちづくり委員会が 設立されました◎

西郡家地区まちづくり委員会設立のご挨拶

委員長 小谷 秀雄

昨年6月より老人クラブ連合会の主催で、月一回「健康づくりの集い」が開催されました。私も参加し、始めたところは体を動かすのがきつかったのですができるようになりました。年寄りの体操と侮っていましたが、実態は違います。全体の先生に話をうかがうと、体全体を動かすストレッチ体操は、腰痛・肩こり対策に非常に有効だといわれ、100歳体操にはまってみました。

老人クラブ主催事業が予定の3月で終了を迎え、参加者の中で何とか続けたいとの思いが芽生え、役場・社協の働きかけがあり、「まちカフェ」と合体させ3月3日の総会で設立され、愛称は「ふわり いくえ〜」に決定されました。昨年からの実績を踏襲し、焦らず転ばずに楽しい輪を広げていきますので、皆様の積極的な協力とご指導よろしくお願いいたします。



令和8年度 活動方針

西郡家地区まちづくり委員会では、人口規模や年齢構成を考慮し、委員会では対応可能な範囲として、自身で健康づくりに取り組むことができる自立した高齢者に特化した活動を行います。

また、お客さんを作らない、おもてなしではなく、役割をもって自身も取り組みの一員としてやりがいと生きがいを持てる居場所づくりに努めます。

令和8年度 事業内容

- ・ふわりいくえー（百歳体操・レクレーション） 第3水曜日
- ・まちカフェ（自由カフェ） 第2・4水曜日
- ・教養講座など 随時開催予定

※詳しいスケジュールは配布いたします広報紙にてご確認ください。



役員紹介

委員長：小谷 秀雄
副委員長：湯ノ口 悦子
市村 裕子
監事：吉田 正志
集落支援員：村田 知登美
どうぞよろしくお願いいたします。