

人と人がつながる居場所

うちやま「灯の家」サロン

いつまでも健康でいきいきと暮らすために・・・
地域の皆さんと学びあい喜びを分かち合う居場所

縁側のある古民家『灯の家』



訪れるアサギマダラ



みんなで料理教室



お楽しみ会



スタッフの皆さん

コスモス咲く自然豊かな内山で安心して暮らせる仲間づくり、健康づくりを目指して!!

活動紹介

うちやま灯の家サロンでは一人暮らしの高齢者が孤立しないよう地域の皆さんが集まって学び楽しみながら健康作り仲間作りをしている居場所です。地域の人たちと健康で楽しく、安心して暮らして行くために、みんなで助け合い・支え合いながら楽しむことが出来るサロンです。

毎月1回の健康体操、栄養講話、調理実習、健康講話（認知症予防、感染症予防、訪問介護、フレイル予防など）を学び合い、皆さんの趣味や特技（草笛、オカリナ、朗読、踊り、ハーモニカ等）を楽しみながら心通わせて喜びの輪が広がっていくのを実感できます。

ご近所さんと互いに気付きあって、地域での様々な問題についての話し合いの場でもあります。

場所：佐久市内山 5643（デマンド号のご利用もできます）

会費：お茶菓子代 200 円 / 1 回

開催日：毎月第4火曜日（※お問い合わせください） 1 月から3 月はお休みです

うちやま灯の家サロン 代表 平塚 長子 080-2020-5727



このパンフレットは赤い羽根共同募金助成制度の配分金を受けて作成されています