

佐久地域の「まち(地域)の縁側」一覧表 (平成29年12月1日現在)

※ 『地域の人が歩いて行ける程度の身近な場所にあり、誰でも気軽に立ち寄ることができ、人と人がふれ合うことのできる場所(まち(地域)の縁側)』の主なものに掲載しています。

作成：佐久地域高齢者社会参加推進連絡会議

名称(ある場合のみ)	場所(住所)・連絡先	内容	開設日・時間	利用料
水明の縁側	小諸市諸	<ul style="list-style-type: none"> ・世代間交流の場 ・紙芝居 ・お茶のみサロン 	毎月第4月曜日 9:30～12:00	無料
鍛冶屋コミュニティサロン	佐久市鍛冶屋195-4 0267-62-0050	<ul style="list-style-type: none"> ・健康体操 … 第1・3火曜日 13:30～14:30 ・気功・太極拳 … 月3回、月曜日 13:30～14:30 月1,800円 ・パステル画 … 第2・4金曜日 10:00～12:00 1回200円 ・お茶のみ、雑談 ・買い物支援(注文した品を買っておいてくれる) 		
山門茶寮	佐久市原481-13 0267-62-7333	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶飲み、雑談 	月～日 10:00～18:00	お茶代
珈琲まどろ	佐久市臼田上荒2148 0267-82-5033	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶飲み、雑談 ・学習会 	火・水・木・土・日 11:00～17:00 (学習会は毎月17日冬19:00 から、夏19:30から)	
臼田健康館	佐久市臼田2175-1 0267-81-5541	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶飲み、雑談 ・運動教室など 	水～月 9:00～19:00	
切原ポスト	佐久市中小田切、切原郵便局内。連絡先：臼田地域包括山浦 0267-81-5100	健康相談、背中のタッチケア、話し合い交流。	2か月に1回 隔月最終木曜日(不定期) 9:30～11:00 (日程は新聞やポスター等で周知)	無料

名称(ある場合のみ)	場所(住所)・連絡先	内容	開設日・時間	利用料
佐久しあわせ教室	佐久市臼田、喫茶まどい 連絡先：佐々木0267-82-2027	女性の自立を促す学習やパッチワーク、料理教室など（料理の時はJA支所利用）。約40年前より継続しており、日本の居場所の草分け的存在である。	毎月第一月曜夜7時～9時（来年から昼間検討）	700円（コーヒー代含）
みんなでおしゃべりタイム	佐久市臼田、喫茶まどい 連絡先：佐々木0267-82-2027	佐久には医師も多く気軽にお喋り会を企画。今は広くおしゃべりができるように「ドクターからみんなで名称が変わる」。医師・看護師・理学療法士など有資格者中心に話題提供され、みんなで語り合う。	毎月17日夜7時～9時（来年から昼間検討）	700円（コーヒー代含）
えんがわぼっこ	佐久市下小田切の民家借用 連絡先：湯浅090-9152-0669	前半は、「105歳生きぬいた日野原先生から学ぶ」など学びの場で後半はお茶を飲みながら交流と楽しく笑いが絶えない。市民が主役の居場所を目指し、運営委員に23人がなり企画運営。年2～3回は、課外授業として遠足も行う。	毎週日曜、午前9時～11時半 （12月～3月は9時半開始）	200円
銀河の森のカフェ	佐久市伊勢町、大丸家具店内。 連絡先：依田0267-82-5405	シンガーソングライター俊智の歌とみんなで歌う。お茶を飲みながらの交流。	毎週月曜、午後2時～4時半	300円
やよい体操	佐久市弥生が丘、公会場 連絡先：菊池0267-63-7127	菊池さんを講師に、ストレッチやヨガなどの体操や歌をうたう。	毎月第3水曜、午前10時～11時半	50円、20回千円
やよい体操「望月教室」	佐久市望月、駒の里 連絡先：大井090-5339-2721	菊池さんを講師に、ストレッチやヨガなどの体操や歌をうたう。	月2回、第1と3の金曜、午前10時～11時半	250円、12回分3千円

名称(ある場合のみ)	場所(住所)・連絡先	内容	開設日・時間	利用料
いきいきサロン 「和の会」	佐久市鍛冶屋、公会場 連絡先：島崎0267-62-5345	第2土は、社協補助事業で笑いヨガやお茶会。第4土は、自主事業で健康体操やゲーム、お茶会。	月2回、第2と4の土曜、午前10時～11時半	第2無料、第4100円
桜井支え合いの会	佐久市桜井、上桜井公会場 連絡先：櫻井0267-62-6789	地域のために役立つ防災意識、認知症予防などの学習やお茶会。	毎月1回。午前10時半からか午後1時半からのどちらか1時間	100円
十日会	佐久市内山、集会場 連絡先：大塚0267-62-5369	そばやうどん作り、ストレッチやお茶べりなど	毎月10日、午前10時～11時半	200円
ほっとする会	佐久市相立、公会場 連絡先：長田0267-65-2545	お茶べりと懐かしの歌を唄うなど	2か月に1回。午前9時～12時	200円
和の家(なごみのいえ)	佐久市猿久保、公会場 連絡先：桜山0267-67-2210	お茶べりとたまにDVD「寅さん映画」など	毎月10日、午前10時～12時	年会費千円
やすらぎ園(老人福祉センター)	小海町豊里805 0267-92-4107	・お茶飲み・雑談 ・入浴(60歳以上)	月～金 9:00～15:00	無料
おしゃべりカフェ	小海町北牧楽集館 0267-92-4391	・お茶飲み、雑談 ・介護予防体操	第2・第4金曜日 10:00～11:30	無料
ふるさとカフェ	(場所)特養佐久穂愛の郷 (問い合わせ)佐久穂町地域包括支援センター0267-86-1550	・お茶飲み、雑談 ・軽作業(紙皿づくり、しめ縄づくり等) ・レクリエーション	毎月第2,4金曜日 10:00～12:00	無料

名称(ある場合のみ)	場所(住所)・連絡先	内容	開設日・時間	利用料
ほっとカフェ	(場所)高野町老人福祉センター ふれあい (問い合わせ)佐久穂町社会福祉協 議会0267-86-4273	・お茶飲み、雑談 ・音楽鑑賞、歌、等	毎月第1,3水曜日 9:30~11:30	無料
こまどりカフェ	(場所)八千穂老人福祉センター こまどり (問い合わせ)佐久穂町社会福祉協 議会0267-86-4273	・お茶飲み、雑談 ・音楽鑑賞、歌、等	毎月第2,4火曜日 9:30~11:30	無料
行き活き農村広場	南牧村野辺山 旧観光案内所 0267-96-1177	基本的に参加者が話し合いやりたい ことを決めている。	月曜、金曜(変動有) 10:00~15:00	300円
いきいきCafé 「い〜ばしょ」	軽井沢町中軽井沢3-17 (事務局) 090-2336-0290	お茶飲み・雑談 開催日に合わせたイベント各種	毎月第4木曜日 10:00~正午	一律200円
まちの縁側なから	NPO法人まちの縁側なから 御代田町御代田2670-65	・手芸、畑作、食育、イベント開催 等	縁側開放日 土曜日 10:00~12:00	無料
地域の縁側あさひ	御代田町社会福祉協議会 御代田町大字馬瀬口1887-1	・手芸、お茶飲み、イベント開催等	日~金 10:00~15:00	50円(居場所代とし て)