

佐久市障害者自立生活支援センター

障がいがある方の自立やご家族の支援をするために、各種の相談や福祉に関する情報提供を行います。
障がいがある方の自立と社会参加のお手伝いのため、各種の講座を開催いたします。

専門機関の紹介

当事者活動の支援

各種講座の実施



各種サービスに関する
相談

社会資源の活用について

【オープンスペースのご案内】

「誰かとおしゃべりがしたい」「静かにのんびり過ごしたい」など、皆さんが思い思いに過ごせる居場所としてオープンスペースが併設されました。

開所日時：月曜日～金曜日（祝祭日及び年末年始除く）
午前9時から午後4時30分

対象者：佐久市在住の障害がある方、
ご家族・支援者、障害認定はないけれど
悩みや生活のしにくさを抱えた方

【講座の紹介】

障がいのある方と介助者を対象としています（一部内容によって、市民の方どなたでも参加出来ます）

エンジョイ・アート

絵手紙やぬりえ、粘土や工作など、自分の好きなアートをしましょう

健康体操教室

簡単なゲームやダンス等で、楽しく体を動かしましょう

ヨガ教室

深く呼吸しながら動き、心身をリラックスさせましょう

料理教室

季節の食材を使い調理実習し、試食を楽しみましょう

陶芸教室

オリジナルの食器や花びんなど、自分だけの作品を作りましょう

研修旅行

リフト付きのバスに乗って、日帰り旅行にでかけます

点字体験

点字の基礎を気軽に学びましょう 市民の方どなたでも参加出来ます

気功教室

ゆったりと動いて、自分自身で体調を整える方法を学びましょう

音楽を楽しむつどい

唱歌や歌謡曲を生演奏に合わせて歌い、声を出してリフレッシュしましょう

手話体験

手話の基礎を学びましょう 市民の方どなたでも参加出来ます

ピアのつどい

障がいのある方に企画・運営に参加していただき、支え合いや交流の場をつくっていきます

ものづくり体験

ものづくりを通して創造する喜びを味わいましょう。

《連絡先》 佐久市障害者自立生活支援センター

〒384-0414 佐久市下越16-5 あいとぴあ臼田内

利用時間：月曜日～金曜日（祝祭日除く）午前8時30分～午後5時15分