

		名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
社会参加の場・生きがいづくり	サロン（自主型）	(自主型) いきいきサロン泥谷	泥谷公民館 佐伯市大字堅田5521番地	第2水曜日10:00~12:00 第3水曜日13:00~14:30	体操、ゲーム、カラオケ	21名(内男性3名)、平屋(会場は絨毯、椅子使用)、玄関前に階段2段(20cm)、女性用トイレ(洋式1・和式1)、男性用トイレ(和式1、立ち便器3)あり	社協 佐伯エリア	23-7451	下堅田幼稚園児と年2回交流会実施 (R4は園児がおらず交流会未実施)
		(自主型) 竹角 竹の子会	竹角地区公民館 佐伯市大字堅田602-1	第2、第4木曜日10:00~11:30	体操、ゲーム	23名(内男性8名)、平屋(会場は絨毯、パイプ椅子使用、上がり框に階段2段あり)、洋式・男性用トイレあり。駐車場あり。	〃	〃	
		(自主型) 汐月会	汐月区公民館 佐伯市大字長良564番地	第3金曜日13:30~15:30	体操、ゲーム	15名(内男性2名)、平屋(会場は絨毯、椅子使用)、洋式・男性用トイレあり	〃	〃	
		(自主型) いきいきサロンうやま	宇山公民館 佐伯市大字長良745	第2金曜日10:30~13:00	茶話会、体操、ゲーム	16名(全員女性)、平屋(会場はフローリング、椅子使用)、玄関前に階段2段、片側に手すりあり。洋式トイレあり。駐車場あり。	〃	〃	
		(自主型) ハッスル	江頭公民館 佐伯市大字長良1464	毎週水曜日9:30~11:00	健康体操をメインに実施	10名(全員女性)、平屋(フローリング上にカーペット、パイプ椅子使用)、洋式トイレ。駐車場なし。	〃	〃	
		(自主型) かぼちゃ会(R5 休止)	波越公民館 佐伯市大字堅田5101番地1	第1月曜日14:00~15:00	健康体操 (サロン登録は休止扱いだが、活動は継続)	9名(全員女性)、平屋(会場は絨毯、椅子使用)、洋式トイレあり	〃	〃	
	茶の間	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
その他		名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		公民館講座 自主講座	下堅田地区地域コミュニティセンター (堅田ふるさと館) 住所:佐伯市大字堅田5975 電話:23-1531	詳細は下堅田地区地域コミュニティセンターまで連絡	高齢女性体操教室・囲碁・生命の地貯蓄体操・健康体操同好会・堅田うたごえ教室・書道教室・絵画教室・生花教室・民謡教室・ヨガ教室・卓球楽しみ会・アコースティック音楽ライブ		池田睦生	23-1531	各講座については佐伯市ホームページでも閲覧可能
		「佐伯市生涯学習教室」 (高齢者教室) ①課題学習 ②趣味学習	下堅田地区地域コミュニティセンター (堅田ふるさと館) 住所:佐伯市堅田5975 電話:23-1531	①第1月曜日 ②詳しくは下堅田地区地域コミュニティセンターまで連絡	①月ごとで講師(健康、人権、歴史、軽スポーツ、文化学習等)を招いて開催 ②趣味・教養の向上を目指して、サークル・グループが主宰	課題学習、趣味学習(手芸、歌唱、詩吟、書道、舞踊、太極拳、絵手紙、陶芸、短歌、グラウンド・ゴルフ)を行い、地域研修で県内外へバスで視察に出かけます。	市社会教育課 生涯学習係 (まな美1階)	22-4209	対象:60歳以上 年間受講料 2,000円 要連絡(申込み期限あり)
	参照(佐伯共通)								

暮らし・生活	商店・スーパー	名称	住所	営業日/訪問日	販売内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		ユーマート佐伯店 移動スーパーとくし丸	佐伯市長谷9682-131	水曜日 11:00~15:00	食料品・弁当等	購入品実費 ①お試し訪問 ②希望者は申込み	佐野治由	28-8666	
		参照(配達・配食/佐伯共通)							
	外出支援	名称		支援日 / 料金		特徴	代表者名	連絡先	備考
		※バス路線：令和3年10月～ 佐伯市公共交通マップ総合時刻表参照							
		(フォーマル) コミュニティバス	平日・土/1回利用200円。エリアをまたぐ場合は料金追加。未就学児は無料。 ※マイ時刻表の申請は地域振興課公共交通係にて。デマンドはなし。				市地域振興課	22-3005	
		(フォーマル)「マイ時刻表」作成	コミュニティバス利用者一人一人のニーズに合わせた情報をコンパクトにまとめた「マイ時刻表」/要申請/無料			※出発地と目的地の間のバスの乗り継ぎを見やすく整理した時刻表 ※申込先/佐伯市役所地域振興課	〃	〃	申請書の提出は窓口・郵送・FAX可。 ※申込から2週間ほどで作成され郵送される。
	生活支援	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
見守り	名称(個人やグループ)	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考	
	参照(佐伯共通)								
地域活動	地区社協	活動名	場所	日時	内容	取り組みの特徴	備考		
		配食サービス	下堅田地区	年3回(例年5,10,2月開催)	対象者への配食サービス	見守り訪問・声掛け	下堅田地区社会福祉協議会	社協佐伯エリア 23-7451	
		女性の会			配食サービス・ふるさとふれあい広場・愛の正月もち配布	地区社協の事業を企画運営・支援	吉田葉末	22-6940	
		下堅田地区福祉委員			配食サービス・ふるさとふれあい広場・愛の正月もち配布	地区社協の事業を企画運営・支援	下堅田地区社会福祉協議会	社協佐伯エリア 23-7451	各地区より1~2名
	老人クラブ活動	団体名	内容	場所	日時	特徴(会場・人数など)	代表者名	連絡先	備考
		西野(さいの)どんぐりクラブ	グラウンドゴルフ練習・清掃活動(年6回)・友愛訪問活動(随時)・敬老会	佐伯市堅田		28名	佐伯市老人クラブ 連合会	24-1299	総会・忘年会
	ポラソンの団体等	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
※休止中 子育てサロンほのぼの		子育てサロン	堅田ふるさと館	毎月第4水曜日 10:30~12:30			佐伯市 社会福祉協議会 22-2150	※休止中	
その他	の集まり(等趣味)	内容(定期的な集まり)	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
	柔軟な資源	場所		内容		今後、何に活用できそうか?	代表者名	連絡先	備考
	野菜の販売所	大正区(西野入り口バス停付近)	地域の農家の方々が交代で販売(構成員/10名)				社協佐伯エリア 23-7451		