

| | | 名称 | 住所 | 日時 | 内容 | 特徴 | 代表者名 | 連絡先 | 備考 | |
|--|-----------------|--|--|--|--|---|---------|---------------------------|-----------------------------------|--|
| サ ロ ン | (自主型) いきいきサロン城東 | 白鳳または花桐 佐伯市城東町4-33 | 不定期 | 交流会中心 | 15名(内男性6名) | 社協佐伯エリア | 23-7451 | | | |
| | (自主型) いきいきサロン西谷 | 西谷公民館 佐伯市西谷町5-49 | 第1, 3火曜日13:30~15:00 | 体操、ゲーム | 15名(内男性3名)、平屋(会場は畳、パイプ椅子使用)洋式トイレあり。駐車場あり。 | 〃 | 〃 | | | |
| | (自主型) 城南めだかの会 | 城南公民館 佐伯市城南町18-35 | 第2金曜日9:30~15:00 | 食事作り、体操、ゲーム | 25名(全員女性)、会場2階(絨毯、椅子使用)で階段(14段)のみ、階段の両側に手すりあり。トイレは和式・洋式あり | 〃 | 〃 | | | |
| | (自主型) なでしこ会 | 三浦造船 佐伯図書館 佐伯市中の島2-20-33 | 毎週月曜日10:00~12:00 | 健康体操中に実施 | 20名(全員女性)、会場2階(椅子使用)で階段・エレベーターあり、トイレは洋式。 | 〃 | 〃 | | | |
| | (自主型) 住吉ハッピー会 | 住吉御殿 佐伯市船頭町11-9 | 毎週火曜日10:00~11:30 | アイスブレイク・リズム体操・ストレッチ | 16名(全員女性)、平屋(畳、椅使用)、出入口段差あり(手すり設置)、トイレは洋式。畳。城下・池船・向島・城南・船頭町から参加あり。 | 〃 | 〃 | | | |
| 社 会 参 加 の 場 ・ 生 き が い づ く り | 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 | 佐伯地区公民館(三余館) 住所:佐伯市大手町1丁目2-12 電話:23-6499 | 詳細は佐伯地区公民館(三余館)まで連絡 | 生命の貯蓄体操A・B・なでしこ会(体操 脳トレ 筋トレ ゲーム)・四季の会(俳句)・ソフトエアロ・民好会(民謡)・民謡(1組、2組)・囲碁・人生楽しく踊る会・親世同好会(謡曲)・中国民族楽器団・三線 | | 一瀬修一郎 | 23-6499 | 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 | 佐伯地区公民館(三余館) 住所:佐伯市大手町1丁目2-12 電話:23-6499 | ①第1木曜日 10:00~ ②詳しくは佐伯地区公民館(三余館)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(歌唱、書道・詩吟・舞踊・民謡など)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。 | | 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) |
| | | まちなかコミセン (コミュニティセンター) | 佐伯市内町 仲町商店街 (元ニシキ店舗) | 毎週日曜日 毎日10:00~15:00 | 第1・3日曜日:認知症介護勉強会 10:30~11:30 第1・3日曜日:とんとん食堂(キーマカレー) 11:30~13:00 第2日曜日:開放(随時イベント開催) | 子どもから高齢者まで | | 山内勇人 | 080-5843-6216 (まちなかコミセン直通) | とんとん食堂 大人:100円 (高校生以下無料) |
| | | とんとん広場 | 佐伯市内町 仲町商店街 (元ニシキ店舗) | 毎週日曜日 毎日10:00~15:00 | 〇多世代交流場所 (お菓子・飲み物・お湯・レンジ) 〇まちなか保健室 13:30~14:30 (医療・保健・介護・福祉に関する相談) | 子どもから高齢者まで | | 山内勇人 | 080-5843-6216 (まちなかコミセン直通) | 利用料1回100円 相談料1回500円 |
| | | ごちゃまぜカフェさいき | 佐伯市内町 仲町商店街 (元ニシキ店舗) | 毎1・3日曜日 毎日10:30~11:30 | 困りごと、心配ごと、お気軽にお電話ください コーヒー飲みながらお話 出し物、ミニコント、健康体操 | 子どもから高齢者まで 個別相談もお受けします | | 山内勇人 | 080-5843-6216 (まちなかコミセン直通) | 100円 |
| | | とんとん体操 | 佐伯市内町 仲町商店街 (元ニシキ店舗) | 第4日曜日 10:30~11:30 | 〇加藤先生による座ってできる体操 | 高齢者 | | 山内勇人 | 080-5843-6216 (まちなかコミセン直通) | 無料 |
| | | みんなのえがお本部 (ささえ愛ホーム内) | 佐伯市池船町26番23号 | 11:00~13:00 (定休日:木曜・日曜、5週目) | 〇医療介護、認知症、在宅医療、日常生活全般のお困りごとの相談に応じます(無料) 〇お出かけ、お食事、運動、入浴できます(有料) 〇お泊りもできます(有料) 〇有償ボランティアセンター | 〇送迎付きの外出支援、入浴サービス、災害時の避難場所の提供などを行っています 〇医師、看護師、社会福祉士などの専門職がお待ちしております 〇草刈りやゴミ捨てなどの有償ボランティア派遣あり | | 山内勇人 | 080-8575-9550 (担当:西) | 要相談・要予約 |
| | | お泊りサービス (ささえ愛ホーム内) | 佐伯市池船町26番23号 | 適宜 | 1泊2食(入浴付き) | 1人でトイレに行ける方、もしくはご家族同伴 | | 山内勇人 | 080-8575-9550 (担当:西) | 利用料1人4,000円/泊 |
| | | ひまわりの会 | 城南公民館 佐伯市城南町18-35 | 毎週水曜日 10:00~11:00 | 音楽を用いた体操・めじろん体操・ストレッチ | ※年齢制限は無いが城南地区の方を対象 ※会場使用料が1時間800円かかり、城南地区以外の方が参加すると賃借料が高くなるため、城南地区の方を対象としている | | 片山イツヨ | 平山テルヨ 23-5008 090-7989-9773 | 参加費:2,000円/半年 (参加費は会場使用料に使われている) |
| 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 |
| | | 三栄商店 | 佐伯市佐伯市向島1-9-1 サイキョウビル1F | 店舗営業 | 食料品（野菜・果物・食パン） | 午前中に注文を受けた場合、当日中に配達 佐伯・佐伯東地区・渡町台・鶴岡地区など 配達相談可能 | 三原賢治 | 23-2883 090-3015-0160 | 個配可能、相談可 |
| | | 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 | 月・木曜日 10:00～15:00 火・金曜日 10:00～16:50 | 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。 | |
| 支生活 | 団体名 | 活動名 | 場所 | 日時 | 内容 | 代表者名 | 連絡先 | 備考 | |
| | 参照(佐伯共通) | | | | | | | | |
| 見守 | 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 | 佐伯地区 | 年1回(例年11月開催) | 対象者への配食サービス | 見守り訪問、声掛け | 佐伯地区 社会福祉協議会 | 社協佐伯エリア 23-7451 | 令和6年度実施について協議中 |
| | 老人クラブ活動 | 団体名 | 内容 | 開催地区 | 日時 | 特徴(会場・人数など) | 代表者名 | 連絡先 | 備考 |
| | | 池船福寿会 | 盆踊り・清掃活動等の地区の行事・ カラオケ大会・健康体操(月2回)・ 友愛訪問活動(随時)・敬老会 | 池船町 | | 21名 | 佐伯市老人 クラブ 連合会事務局 | 24-1299 | 総会(年1回)・役員会・忘年会・新年会 |
| | | 城東ひまわり会 | 清掃活動・交通安全講習・友愛訪問活動(地区の 高齢者への声かけ・訪問) | 中の島 | | 21名 | 〃 | 〃 | 総会(年1回)・研修旅行(年1回) |
| | | 塩屋寿楽会 | ベタンク練習(週2回)・グラウンドゴルフ練習 (週6回)・清掃活動・地区の保育園行事・交通安 全学習・安全安心パトロール(月2回)・友愛訪問 活動(随時) | 中の島 | | 35名 | 〃 | 〃 | 例会(月1回)・研修旅行(年1回)・ 誕生会・忘年会・新年会 |
| | | 内町寿会 | 清掃活動(月1回)・交通安全講習・盆踊り・友愛 訪問活動(随時) | 内町 | | 9名 | 〃 | 〃 | 総会・誕生会・研修旅行・佐伯市老連 行事 |
| | | ハーモニークラブ | 健康体操(月6回)・まちめぐり(年1回)・交通安 全講習・盆踊り・盆踊り・友愛訪問活動(随 時)・敬老会 | 城南町 | | 10名 | 〃 | 〃 | 総会・クリスマス会 |
| | 太平会 | 清掃活動・民謡の練習(年4回)・防災訓練・ 友愛訪問活動(随時) | 向島 | | 9名 | 〃 | 〃 | | |
| | その他 | 団体名 | 活動名 | 場所 | 日時 | 内容 | 代表者名 | 連絡先 | 備考 |
| スリングの輪 | | 子育てサロン | 佐伯児童館 | 毎月第1金曜日 10:00～12:00 | 参加費は無料 | | 佐伯市社会福祉協議会 22-2150 | 佐伯児童館 22-9011 | |
| その他 | 場所 | 内容 | | | 今後、何に活用できそうか? | 代表者名 | 連絡先 | 備考 | |
| | ゲストハウス△さんかくワサビ 2階 | 佐伯市内町3-26 2階 | (要予約) ワーキングスペース1日(8H):1,500円/名 半日(4H):800円/名 料金、その他詳細:要相談 | | | 集いの場 | 中村香純 | 080-4051-8629 | ホームページ記載 |