

		名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
サ ロ ン	※休止中 (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	※休止中	
	(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 13:30~14:30	体操、ゲーム	15名(内男性4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 9:00~15:00	食事作り、体操、ゲーム	20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) 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يسブレイク・リズム体操・ストレッチ	14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		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・ソフテアロ・民好会・民好会民謡(1組、2組)・日本棋院佐伯支部・詩吟教室・人生楽しく踊る会・親世同好会・シルクロードの響き・歌声『もみの木の会』・三味線サークル・太極拳・花柳流(日本舞踊)・ストレッチ		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」 佐伯教室 ①課題学習 ②趣味学習	佐伯地区公民館(旧三余館) 住所:佐伯市大手町1丁目2-12 電話:23-6499		詳細は社会教育課生涯学習係、若しくは佐伯地区公民館まで連絡ください	①課題学習/文化、安全、人権、軽スポーツ、映画学習 参加費:無料 ②趣味学習/詩吟、習字、民謡 参加費:別途必要(各講座ごと)	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	社会教育課 生涯学習係 (佐伯地区 公民館内)	30-1411	対象:概ね60歳以上 新規入会:年間を通じて受付(要連絡) 他地域で開催の教室:参加可
		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)		第1・3日曜日 10:30~11:30	認知症介護勉強会 10:30~11:30 とんとんとん食堂(キーマカレー) 11:30~13:00	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)	とんとんとん食堂 大人:200円 (高校生以下無料)
		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 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
		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		要相談	☆みんなのえがおふろじゅくと ・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) ・お出かけ、お食事、運動、入浴できます(有料) ・お泊りもできます(有料) ・有償ボランティアセンター	・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 ・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 ・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)								1泊2食(入浴付き)
		わたしの木曜日 (わたもく)	佐伯市池船町26-23 「ささえ愛ホームきよちゃんの家」		開催日:第2木曜日 12:30~14:00	☆みんなのえがおふろじゅくと ・お昼ご飯 ・健康体操 ・出し物など	きよちゃんの家で「みんなで一緒にお昼ご飯」を食べよう!集まってお話をしたり体操をしたり、地域の皆さんの居場所です。 高齢者から子育て中の親子さんまで皆さんいらっしゃい~どうぞ遊びにいらしてください♪	山内勇人	080-8575-9550 (担当:西)	
		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)									
商 店 ・ マ		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 サイキワオビル1F	店舗営業 9:30~19:00 休み不定休	野菜・果物		三原賢治	23-2883 090-3015-0160	相談可	

暮らし・生活	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～金曜日 10:00～17:00	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	要相談		
	参照(配達・配食/佐伯共通)									
	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									
外出支援	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 地域振興・公共交通係	22-3005			
	「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。郵送で届く。		
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		
	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	カラオケ(飲食あり) バス旅行 教養講座 年1回定期総会等	池船公民館	年4～5回 10:30～13:00	男性6名、女性12名 計18名在籍	佐伯市老人 クラブ 連合会事務局	24-1299		
		城東ひまわり会	町内清掃 スポーツ大会(支部主催) 老人クラブ大会への参加、総会、研修旅行、新年会	中の島町		男性4名、女性16名 計20名在籍	〃	〃		
		塩屋寿楽会	毎月定例会 誕生会 ふれ合活動協議会 ベタンク グラウンド・ゴルフ 健康・防災・交通安全学習	中川児童公園(ベタンク) 刺崎多目的広場(グラウンド・ゴルフ)		男性12名、女性11名 計23名在籍	〃	〃		
		内町寿会	神明神社の清掃 誕生会 お菓子の配布	内町		男性10名 計10名在籍	〃	〃		
		太平会	ケートボール 地区の草取り	刺崎多目的広場・長島防災グラウンド(グラウンド・ゴルフ)	年4～5回(ゲートボール) 年3回(地区の草取り)	男性1名、女性9名 計11名在籍	〃	〃		
	ボラその他	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	佐伯地区公民館	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	ホームページ記載	
	その他	団体名	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	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
		囲碁教室	佐伯市船頭町9-6	参加料:無料 年齢は問いません 時間:10:00～20:00(入出自由) 囲碁スペース(室内環境/倉庫を改装・テーブルと椅子配置、冷暖房設備あり)			囲碁を介した集いの場	渡邊賢一郎	080-1781-5277	初心者歓迎(講師/渡邊)