社会参加の場・生きがいづくり	サロン	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		（支援型）なこうら	中川原公民館 佐伯市大字狩生2630	第1月曜日10：00～ 第3月曜日10：00～	体操・ゲーム・創作活動	5名（全員女性）、平屋（板張り、椅子使用）、室内30cm程度の段差あり、和式トイレ、立ち便器あり、駐車場あり	〃	〃	
		（自主型）古江ニコニコ倶楽部	古江公民館 佐伯市大字二栄1172-1	第2.4金曜日 10：00～11：30	体操・ゲーム・講話	13名(全員女性）、平屋(フローリング、椅子使用）、入口段差あり（手すり設置）、上がり框３０cm程度の段差あり。和式トイレ、洋式トイレ、男性用トイレあり	〃	〃	
	茶の間	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		みやんちクラブ	宮の内公民館 佐伯市大字護江588-11	火、水、木、土曜日	健康体操、卓球、グランドゴルフ、カラオケ、ゲーム	月10回開催	包括支援センター	23-1632	
		狩生茶の間	狩生区公民館 佐伯市大字狩生465-1	月、水、木、土曜日	カラオケ、ペタンク、グランドゴルフ	月10回開催	〃	〃	
	あらたな通いの場	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		晞干	晞干公民館 佐伯市大字二栄136-3	金曜日　9：30～		参加者 14名	包括支援センター	23-1632	開始年月日：平成30年9月～
	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	西上浦地域コミュニティセンター 住所：佐伯市大字狩生1557-3 電話：27-7001	詳細は西上浦地域コミュニティセンターまで連絡	詩吟、吟詠・五円会（地域おこしグループ活動）・写経・ボンジュール彦岳（料理）・ストレッチ・健康料理		川野　登志郎	27-7001	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	西上浦地域コミュニティセンター 住所：佐伯市大字狩生1557-3 電話：27-7001	①第2水曜日（沖鶴） ②詳しくは西上浦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（手芸・書道・歌唱）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	月・木曜日 16:00～17:00	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	
		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
		JR	佐伯駅～海崎駅～狩生駅～浅海井駅～大分						
		※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。郵送で届く。
	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
		参照(佐伯共通)							
	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

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	西上浦地区	年1回（例年3月開催）	対象者への配食サービス	見守り訪問、声掛け	西上浦地区社会福祉協議会	社協佐伯支部 23-7451	
	クラブ	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
	その他ボラ団体等	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
		わらべの会	子育て支援	主に八幡地区コミュニティセンター 住所：大字戸穴646番地	毎月１回　土曜日10：00～12：00	読み聞かせ・工作・料理教室・味噌づくり・土づくり 大人のわらべ（夜の映画鑑賞会） 子どものわらべ（昼の映画鑑賞会）	柳迫美鈴		【問い合わせ】 社協佐伯エリア　23-7451
		西上ボランティア	地域活動の支援	八幡地区	不定期	地域活動の支援・高齢者の見守り（靴下のプレゼント、寒天等の配布）	田原月美		【問い合わせ】 社協佐伯エリア　23-7451
		サロンわらべ	子育てサロン	八幡地区	第２土曜日10：00～11：30 （R.5は7月からの予定）	読み聞かせ・工作・季節の行事	石田文子		【問い合わせ】 佐伯市社会福祉協議会　22-2150
その他	集まり（趣味の集まり）	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