

サ ロ ン	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
	(自主型) いきいきサロンみなど	佐伯市葛港3-14	第2火曜日10:00~11:30	カラオケ、体操、歌	11名(内男性3名)、会場2階(絨毯、椅子使用)で階段(16段)のみ、洋式トイレあり			葛港公民館
	(自主型) 日の出いきいきサロン	佐伯市日の出町5-10	第2、4金曜日10:00~13:00	ゲーム、リズム体操、歌	12名(全員女性)、会場2階(フローリング、椅子使用)で階段のみ、洋式トイレあり			日の出倶楽部
	(自主型) すまいるハウス	佐伯市中村北町5-20	第1・3火曜日13:30~15:00	茶話会、ものづくり、体操、季節の催し等	24名(全員女性)、会場1階(カーペット、椅子使用)、洋式トイレあり。駐車場あり。			ル、パンダハウス
茶 の 間	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
	お茶の間サロンひだまり	田の浦地区民会館(佐伯市田の浦町4-29)	月、木、土曜日	折り紙、カラオケ、小物作り、体操等	10人	々	々	
通 い の 場	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
						包括支援セン	23-1632	
そ の 他	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
	公民館教室	佐伯東地区公民館 佐伯市蟹田7-10		読書の会・邦楽、尺八・篠笛・詩吟・ヨガ・健康体操・太極拳・絵手紙・写真・ダンス・合唱・吹き矢・囲碁・合気道・フラワーアレンジ・他多数		佐野啓治	23-6601	
	高齢者教室 ①課題学習 ②趣味学習	々 23-6601	①毎月第1水曜日 10:00~12:00	①月ごとで健康、人権、歴史、軽スポーツ、文化学習等 ②折り紙・歌唱・書道	教育委員会が障害学習講座として必要と認め、啓発することを目的とする。 ②趣味・教養の向上を目指して、サークル・グループが主宰する。	市社会教育課 生涯学習推進係	22-3245	入級資格 60歳以上の方 要連絡(申込み期限あり)
	大人のいきいき料理教室	々		料理		青木隆盛	23-6601	々
	健康運動指導 (佐伯共通)	佐伯市蟹田7-10 佐伯東地区公民館2F	毎週月・土曜日 13:00~14:00	健康運動 タオル・ボールを使った運動 椅子を用いた運動	申し込み不要	健康運動指導士 大崎	080-8362- 9788	1回100円
	その他の地区公民館							
	白坪公民館	佐伯市白坪15-23						
葛港公民館	佐伯市葛港3-14							
常盤公民館	佐伯市常盤南町7-19							

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
		参照(配達・配食/佐伯共通)						
	セブンイレブン蟹田店 (セブンミール)	佐伯市蟹田10201-1	年中無休 昼便/正午頃まで・夕便/午後7 時頃まで	配達/食料品・弁当	配達/購入品実費 クレジッカードまたは口座情報の登録申込み		22-6686	0120-736-313
	北中食品	佐伯市中村北町3-20		食品	配達をしてくれる		23-2086	
	マックスバリュ佐伯駅前店	佐伯市駅前1丁目6-27	24時間営業	食品・日用品			20-3331	
	コスモス佐伯常盤店	佐伯市常盤東町7-7	通常10:00～21:00	食品・日用品			20-4381	
	北中食品	佐伯市中村北町3-20	店舗営業 8:30～18:30 休み お盆、年末年始	野菜・果物・他		高畑光雄	23-2086	
	参照(佐伯共通)							
	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	
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					佐伯市役所 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、郵送される。
	参照(佐伯共通)							
支生活	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
	(佐伯共通)							
地区社協	活動名	場所	日時	内容	取り組みの特徴	備考		

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
	北中明寿会	のあるまちづくり事業(月1回)・花壇の手入れ(随時)・清掃活動・交通安全講習・友愛訪問活動(随時)	中村北町		25名	佐伯市老人クラブ 連合会事務局	24-1299	総会・研修旅行・誕生会・忘年会・花見会
	日の出のぞみ会	健康体操(月2回)・交通安全講習・清掃活動(月1回)・社会見学・友愛訪問活動(随時)	日の出町		13名	々	々	総会
ポラの団他	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
	どっぼちゃん食堂	集いの場	佐伯東地区公民館 佐伯市大字蟹田7-10	毎月第1土曜日	昼食の提供	戸山 恵子	090-2516 -7265	小学生以下 無料 その他 100円
（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
	固定メンバーでの集まり		佐伯市中村北町6 (白坪川横)	ほぼ毎日	おしゃべり	社協佐伯支部	23-7451	
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