

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	
		名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
	茶の間	お茶の間青山	青山地域 コミュニティセンター	木、土曜日	カラオケ、ビデオ鑑賞、 グラウンドゴルフ	申請人数18人	地域包括支援 センター	23-1632	青山地域コミュニティセンター 26-1300	
		名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考	
	その他	公民館講座 自主講座	青山地域 コミュニティセンター 住所：佐伯市大字青山 5461 電話：26-1300	詳細は青山地域コミュニティー センターまで連絡	命の貯蓄体操・ヨガ教室・健康麻雀教室		江藤好美	26-1300	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	青山地域 コミュニティセンター 住所：佐伯市大字青山 5463-1 電話：26-1300	①第2木曜日 ②詳しくは青山地域コミュニ 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（カラオケ・歌唱・陶芸・絵 画教室・太極拳など）が主宰 ②	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）	
		脳トレピアノ	青山地域 コミュニティセンター 佐伯市大字青山5463-1	第2・第4水曜日9：30～11：00	脳を活性化しながら介護予防 プログラムを取り入れた ピアノレッスン	シニア、初心者対象で 弾きたい曲が弾けるようになる	足立 奈々	24-8150	月2回（90分） 月謝5,000円	
		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
	ピンコロ軒	佐伯市青山大通り5402	月、水、金曜日 10：00～売り切れまで	お餅、米、お酒（唐変木、 はなえみ）、有機野菜	※現在は食堂などはしていない	社協 佐伯エリア	23-7451	0972-26-1303		
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)										

暮らし・生活	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。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
	助け愛たい青山	生活支援サービス	青山地区		簡単な墓掃除・電球交換・ゴミ出し・窓ふき、掃除・草取り・庭木の剪定	青山地域コミュニティセンター	26-1300	30分/350円 軽度なサービス 1時間/1100円 家の周りの草刈・剪定	
	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	
	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	青山地区	年3回(例年5,7,8月開催)	対象者への配食サービス	見守り訪問・声掛け	青山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	場所	日時	特徴(会場・人数など)	代表者名	連絡先	備考
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	
	青山女性百人会	対象者への配食サービス(年3回) ひな餅配布(年1回)	青山地区		配食サービス(5・7・8月) ひな祝い(3月)	高年齢者の見守り・ひな餅配布	本田房代	青山地域コミュニティセンター 26-1300	
その他	(名もなき集まり等)	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
	ドッグラン&カフェblue mountain (ブルーマウンテン)	佐伯市青山5402	ドッグラン(1頭につき600円)・カフェ(土・日・月曜日営業) お持ち帰り/お弁当、サンドイッチ			今後、何に活用できそうか?	深井	080-3573-1529	※カフェ営業は土、日、月曜日だが、時々イベント開催