

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
		(自主型) 若富会	佐伯市青山2755 佐伯市青山3017-1 佐伯市青山黒沢	第1日曜日8:30~	清掃活動	19名(内男性8名)	社協佐伯支部	23-7451	馬鎮神社 富尾神社 東光庵
	茶の間	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		お茶の間青山	青山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	青山コミュニティセンター 26-1300
	通いの場	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
	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	青山地区コミュニティセンター 佐伯市大字青山5463-1	命の貯蓄体操(月曜日午後) ストレッチ教室(火曜日午後)	命の貯蓄体操・ストレッチ教室		後藤隆徳	26-1300	青山地区コミュニティセンター
		高齢者教室 ①課題学習 ②趣味学習	青山地区コミュニティセンター 佐伯市大字青山5463-1	26-1300	①月ごとに健康、人権、歴史、軽スポーツ、文化学習等 ②カラオケ・歌唱・陶芸・絵画教室・太極拳	教育委員会が生涯学習講座として認定し、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)
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		
参照(佐伯共通)									
スーパー・商店	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	
	(配達・配食/佐伯共通)								
	ピンコロ軒	佐伯市青山大通り5402	月、水、金曜日の午後まで	お餅、米、お酒(唐変木、はなえみ)、有機野菜		社協佐伯支部	23-7451		
	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	水曜日 11:00~11:45	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		

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。				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		買い物・簡単な墓掃除・受診の付き添い・重たい物の移動・電球交換・草取り・庭木の剪定・窓拭き		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	
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	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	社協佐伯支部 23-7451	
	活動クラブ	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
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	青山地区		ひな祝い	高齢者の見守り・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	(等) 名もなき集まり	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
	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・カフェ お持ち帰り/お弁当、サンドイッチ				深井	080-3573-1529	土日祝日/10:00分～・平日/11:30分～ 閉店時刻：夏18:00 冬17:00	