

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) 星ふるサロン	木許ビル 佐伯市鶴岡町3丁目7-25	第1,3水曜日10:00~	体操、ゲーム、創作活動	9名(内男性2名)、木許ビル会場3階、(板間に畳パイプ椅子使用)各階に踊り場有、手すり付き、洋式トイレ、駐車場有、冷暖完備	社協佐伯エリア	23-7451	鶴岡地区サロン交流会(年1回)
		(自主型) 長瀬いきいきサロン	稲垣集会所 佐伯市大字稲垣1317-1	第1, 2, 4木曜日 10:45~11:45	ストレッチ、体操、ゲーム	13名(全員女性)、平屋(フローリング)	〃	〃	鶴岡地区サロン交流会(年1回)
		(自主型) 稲垣むつみ会	稲垣集会所 佐伯市大字稲垣1317-1	第2, 3, 4木曜日 13:30~14:30	体操、ゲーム、脳トレ	22名(内男性5名)、平屋(フローリング)	〃	〃	鶴岡地区サロン交流会(年1回)
		(自主型) 脇のぞみ会	脇区公民館 佐伯市鶴岡西町1丁目303番地	第1, 3月曜日 10:00~11:30	体操、ゲーム	9名(全員女性)、平屋(入口まで緩やかな坂あり)	〃	〃	鶴岡地区サロン交流会(年1回)
		(自主型) ふじみ会 ⇒令和6年7月お茶の間サロンへ移行予定	藤望集会所 佐伯市鶴岡町3丁目8-20	第1, 3月曜日 10:00~12:00	体操、ゲーム	19名(全員女性)、平屋(カーベット、椅子使用)、玄関前に段差1段あり。洋式トイレ・男性用トイレあり	〃	〃	鶴岡地区サロン交流会(年1回) ⇒令和6年7月お茶の間サロンへ移行予定
		(自主型) ももたに茶の間サロン	野口団地集会所 佐伯市大字鶴望5158-1	月1回不定期開催	体操、ゲーム	21名(内男性9名)、平屋(コンクリート床面、椅子使用)、洋式トイレ	〃	〃	鶴岡地区サロン交流会(年1回)
	(自主型) 八迫倶楽部	八迫区公民館 佐伯市大字上岡1888	第3月曜日 10:00~11:00	健康体操をメインに実施	17名(内男性3名)、平屋(畳、パイプ椅子使用)、上がり框15cm段差あり。冷暖房なし、水洗トイレなし(洋式、立ち便所)	〃	〃	鶴岡地区サロン交流会(年1回)	
	(自主型) 生き活き会	門前区公民館 佐伯市上岡3244-23	第2・4水曜日 13:30~15:00	体操(ストレッチ、ラジオ、リズム、めじろん体操)、ポッチャ	19名(内男性2名)	〃	〃		
	茶の間	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		百谷地区茶の間運営委員会	野口団地集会所 佐伯市大字鶴望5158-1	水、木、土曜日	カラオケ、健康体操、手芸	月10回開催	地域包括支援センター	23-1632	
		げんきな藤原	藤原区集会所 佐伯市鶴岡町2丁目13-57	月、火、水、木、金、土曜日	小筆習字、カラオケ、卓球、ウォーキング、健康体操、みまわり隊、健康マージャン、グランドゴルフ等	月10回開催	〃	〃	
		お茶の間サロン樹形	樹形区集会所 佐伯市鶴岡町1丁目16-1	月、火、水、木、金曜日	健康体操、カラオケ、大人の塗り絵、舞踊、ペン習字、健康麻雀、グランドゴルフ等	月10回開催	〃	〃	
		茶の間サロン大東	大東集会所 佐伯市鶴岡町3丁目10-13	月、水、金曜日	カラオケ、舞踊、健康体操	月10回開催	〃	〃	
王子丸お茶の間サロン		野口公民館 佐伯市大字鶴望3216	月、火、金曜日	カラオケ、健康教室、ミニグランドゴルフ	月10回開催	〃	〃		
城西いきいきクラブ		城西地区集会所 大分県佐伯市大字上岡2260	火、木、土曜日	卓球、体操	月10回開催	〃	〃		
茶の間もんぜ	門前区公民館 佐伯市上岡3244-23	土、日曜日	健康体操(口腔、めじろん、あいうべ)、茶話会、ウォーキング、カラオケ、等	月5回開催	〃	〃	地区外の方も5日見程参加		

社会参加の場・生きがいづくり	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	鶴岡地区公民館 住所：佐伯市鶴望2525-12 電話：23-0601	詳細は鶴岡地区公民館まで連絡	大人：生命の貯蓄体操ABC・コーラス・絵手紙・短歌・詩吟教室・友鶴会（ボランティア）・太鼓・健康ネットさいき（軽体操）・詩吟・吟詠・ソフエアロ（体づくり）・写真・将棋・民謡・囲碁・書道・ペン習字・短歌・日本舞踊・写真講座 子ども：書道教室・鶴岡神子太鼓・かきかた教室・親子リトミック・カードゲーム		深田 智賀代	23-0601	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	鶴岡地区公民館 住所：佐伯市鶴望2525-12 電話：23-0601	①第1火曜日 ②詳しくは鶴岡地区公民館まで連絡	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・舞踊・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）
		オレンジカフェ ロワーズ	レストランロワーズ 佐伯市稲垣古市444-1	不定期（木・日が多い）で自宅訪問	認知症やその家族、高齢者世帯宅へ訪問し、日常会話等を行う	本人や家族（独居高齢者・認知症・障がい・病気等） 訪問対応	小野展宏	090-5738-8486	無料 現在自宅訪問が主となっている
		ながとオレンジカフェ	ケアタウンながと 1Fラウンジ 佐伯市鶴岡町1-6-3	毎月1回 最終週土曜日 10：00～12：00	認知症予防体操・簡易認知症チェック・個別相談等 飲み物・地元銘菓・お菓子・季節によっては、かき氷やかき氷など		長門記念病院 地域連携室 河野（こうの）	22-5833	無料 ※コロナ禍にて開催の変更あり
		健康運動指導	コミュニティホール鶴岡館 佐伯市大字鶴望2525-12	毎週木曜日 15：00～16：00	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
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
		フリーモール サンリブ佐伯店	佐伯市鶴岡西町2-153	通常9:30～21:00	食料品・日用品			24-2006	
		マルミヤストア野口店	佐伯市大字鶴望2830-1	通常9:30～22:00	食料品・日用品			28-7578	
		アタックス佐伯店	佐伯市 大字鶴望2830-1	通常9:00～22:00（短縮営業中）	食料品・日用品			23-2361	
		コスモス脇津留店	佐伯市鶴岡西町2-325	通常10:00～21:00	食料品・日用品			20-0103	
		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	
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週間ほどで作成され郵送される。
	参照(佐伯共通)								
支援生活	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		
	ボラ団体 その他	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
	星降る町つるおかひとよこい	地域おこし	活動/主に鶴岡地区			町おこし事業、イベントの開催 まち歩き(住民の繋がり支援)	河野照代	22-1085	
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
		古市区旧婦人会	料理教室	古市公民館 佐伯市大字稲垣188-1	毎月1回不定期	旧婦人会のメンバーの集いの会で料理を作り食事をする。馴染みの顔ぶれによる近況報告、地域情報の共有の場となる。	吉田 和子	23-4426	10数名
	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