

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	木許会館 佐伯市鶴岡町3丁目7-25	第1・3水曜日 10:00~11:30	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・5木曜日 13:30~14:30	体操、ゲーム、脳トレ	19名(内男性3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	8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) 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	16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)	
	茶の間	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		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		カラオケ、健康体操、ゲーム	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		卓球、みまわり隊、グランドゴルフ、ゲーム、おしゃべり等	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		体操、カラオケ、舞踊、健康麻雀等	月10回開催	〃	〃	
		さいぎの茶の間大東	大東集会所 佐伯市鶴岡町3丁目10-13		カラオケ、舞踊	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		カラオケ、健康教室、ミニグランドゴルフ(室内)	月10回開催	〃	〃		
城西健康体操 にこにこ会	上城クラブ		健康体操	月5回開催	〃	〃			
茶の間もんぜ	門前区公民館 佐伯市上岡3244-23		健康体操(口腔、めじろん、あいうべ)、茶話会、ウォーキング、等	月5回開催	〃	〃			

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：佐伯市大字鶴望2525-12 電話：23-0601	詳細は鶴岡地区公民館まで連絡	大人：絵手紙教室・コーラス・短歌・詩吟教室・吟詠・友鶴会（ボランティア）・生命の貯蓄体操ABC・太鼓・鶴岡ソフトエアロ（体づくり）・健康ネットさいき（軽体操）・書道教室・ペン習字講座・囲碁教室・写真講座・将棋講座・リズムエコーズ・伝統芸能保存会・ストレッチ体操 子ども：書道教室（硬筆・毛筆）・鶴岡神太鼓・親子リトミック		脇田 宏志	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」 鶴岡教室 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	詳細は社会教育課生涯学習係、若しくは鶴岡地区公民館まで連絡ください	①課題学習/文化、健康、安全、人権、軽スポーツ 参加費：無料 ②趣味学習/手芸、童謡歌唱、舞踊、園芸、書道 参加費：別途必要（各講座ごと）	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・グループが主宰	社会教育課生涯学習係 （佐伯地区公民館内）	30-1411	対象：概ね60歳以上 新規入会：年間を通じて受付（要連絡） 他地域で開催の教室：参加可
		レストランロワーズ	レストランロワーズ 佐伯市稲垣古市444-1	月・火・木・金曜日 8：00～11：00	徒歩にて来所できる方を対象にサロンの朝の集いの会を実施	将棋や囲碁、トランプなども取り入れて開催している。	小野展宏	090-5738-8486	参加費500円 （モーニングメニュー込み）
		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・お菓子・季節によっては、かき氷提供		長門記念病院 地域連携室 河野（このの）	22-5833	無料
		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
		コスモタウン フリーモール サンリブ佐伯店	佐伯市鶴岡西町2-153	通常9:00～21:00 （衣料品 9:00～20:00）	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	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～金曜日 10:00～17:00	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	要相談
参照 （配達・配食/佐伯共通）									

