

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	
		公民館教室	佐伯市鶴望2525-12		大人：生命の貯蓄体操ABC・絵手紙・手織み・詩吟・吟詠・ソフトエアロ・写真・将棋・民謡・囲碁・書道・ペン習字・短歌・コーラス・バンド 子ども：鶴岡神子太鼓・かきかた教室・親子リトミック		深田 智賀代	23-0601		
		高齢者教室 ①課題学習 ②趣味学習	鶴岡地区公民館 佐伯市鶴望2525-12 23-0601	①第1火曜日	① 月ごとで健康、人権、歴史、軽スポーツ、文化学習等 ②手芸・舞踊・歌唱	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）	
		オレンジカフェ ロワーズ	佐伯市稲垣古市444-1 レストランロワーズ	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	佐伯市鶴岡町1-6-3 ケアタウン長門 1Fラウンジ	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(この)	22-5833	無料 ※コロナ禍にて開催の変更あり	
		健康運動指導	佐伯市大字鶴望2525-12 コミュニティーセンター鶴岡館	毎週木曜日 15:00~16:30	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	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)								
		セブンイレブン上岡店 (セブンミール)	佐伯市大字上岡3403-1	年中無休 昼便/正午頃まで・夕便/午後7時頃まで	食料品・弁当	配達/購入品実費 クレジットカードまたは口座情報の登録申込み		23-3006	0120-736-313佐伯インター付近	
		フリーモールサンリブ佐伯店	佐伯市鶴岡西町2-153	通常9:30~21:45				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				28-7573		
		アタックス鶴岡店	佐伯市 大字鶴望2830-1					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				20-0103		
	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				

・ 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き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)							

