

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) 日の出いきいきサロン	日の出倶楽部 佐伯市日の出町5-10	第2木曜日13:30~15:00	ゲーム、リズム体操、歌	11名(内男性1名)、会場2階(フローリング、椅子使用)で階段のみ、洋式トイレあり			
	(自主型) すまいるハウス	ル、バンダハウス 佐伯市中村北町5-20	第1・3火曜日13:30~15:00	茶話会、ものづくり、体操、季節の催し等	66名(内男性2名)、会場1階(カーペット、椅子使用)、洋式トイレあり。駐車場あり。				
	茶の間	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		お茶の間サロンひだまり	田の浦区区民会館 佐伯市田の浦町4-29	月、木、土曜日	折り紙、カラオケ、小物作り、体操等	開催月10回	包括支援センター	23-1632	
	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
		公民館講座 自主講座	佐伯東地区公民館 住所：佐伯市蟹田7-10 電話：23-6601	詳細は佐伯東地区公民館まで 連絡	絵の会・健康太極拳友会・健康ネットさいき・佐伯市民合唱団・三曲の会(琴・尺八)・さいき三線倶楽部・駅前分会(発声・発音)・詩吟教室・横笛の会(篠笛)・ズンバズンバゴールド(ダンスフィットネス)・創作ダンス・卓球・中高年のヨガ・フラワーアレンジメント教室・いずみ会(三曲の合同練習)・ヨーガクラス・ヨガ(ロハス)楽らくヨガ・レクダンスクラブ・和の会(三曲)		小嶋眞二	23-6601	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	佐伯東地区公民館 住所：佐伯市蟹田7-10 電話：23-6601	①毎月第1水曜日 10:00~12:00 ②詳しくは佐伯東地区公民館 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)
健康運動指導		佐伯東地区公民館2F 佐伯市蟹田7-10	毎週月・土曜日 13:00~14:30	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	
	(佐伯共通)								

