

社会参加の場・生きがいくくり	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) サロンカスミ	霞ヶ浦公民館 佐伯市大字 霞ヶ浦300-4	第3,4木曜日13:30～	体操、ゲーム、創作活動	15名(全員女性)平屋(会場は絨毯、椅子使用)、洋式・男性用トイレあり、駐車場3台程度	社協 佐伯エリア	23-7451	
		(支援型) なかのうちサロン	中ノ内公民館 佐伯市大字戸穴 2009番地2	第1,3水曜日13:30～	体操、ゲーム、創作活動	8名(内男性1名)、平屋(会場は畳、椅子使用)、洋式・男性用トイレあり、駐車場なし	〃	〃	
		(支援型) サロン片山	片山公民館 佐伯市大字海崎 1021番地1	第2,4月曜日10:00～	体操、ゲーム、創作活動	8名(全員女性)、平屋(会場は畳、椅子使用)、洋式・男性用トイレあり、駐車場あり	〃	〃	
		(自主型) サロン年の神	年の神公民館 佐伯市大字戸穴 1525番地	第1、3金曜日 13:30～14:30	体操、リズム体操、歌	4名(全員女性)、出入り口石段あり(手すり設置)、平屋(絨毯、椅子使用)、洋式トイレ(水洗なし)、駐車場あり	〃	〃	
		(自主型) サロン海崎	海崎地区公民館 佐伯市海崎上 1454-6	第1、3火曜日 10:00～11:30	体操、リズム体操、歌、ゲーム	11名(内男性3名)、平屋(会場は畳、パイプ椅子使用)、玄関前に段差2段あり(手すりなし)、トイレあり、駐車場あり	〃	〃	
		(支援型) サロン河内	河内区公民館 佐伯市大字戸穴 831番地2	第2,4水曜日13:30～	体操、ゲーム、創作活動	7名(全員女性)、平屋(会場は畳、椅子使用)、トイレあり、駐車場あり	〃	〃	
	(自主型) サロン中野	中野公民館 佐伯市大字海崎 2651番地1	第1,3火曜日10:00～11:30	体操、リズム体操、歌、ゲーム	13名(内男性1名)、平屋(会場はフローリング、パイプ椅子使用)、洋式・男性用トイレあり、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
		おきばの玉手箱	置場区公民館	月、金曜日	めじろん体操、健康体操	開催月5回	和楽 包括支援 センター	23-1632	
		海崎駅前ぶんぶく茶の間	海崎駅前地区公民館 佐伯市大字海崎3526-4	月、木、土曜日	カラオケ、健康教室、健康麻雀、唱歌、ビデオ鑑賞、交通安全教室	開催月10回	〃	〃	
	通あいらのた場な	名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
		百枝クラブ	百枝地区公民館 佐伯市大字海崎680	毎週木曜日 13:30～		参加者 10名	和楽 包括支援 センター	23-1632	開始年月日：令和2年2月～

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		八幡地区公民館 住所：佐伯市大字戸穴646 電話：27-8001	詳細は八幡地区公民館まで連絡	囲碁・生け花・詩吟朗詠、漢詩学習・民謡・華道・民謡・舞踊・ソフトエアロ（体づくり）・命の貯蓄体操AB・太極拳・フラダンス		今津康裕	27-8001	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		八幡地区公民館 住所：佐伯市大字戸穴646 電話：27-8001	①第2火曜日 ②詳しくは八幡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）
		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
		大常商店		佐伯市大字戸穴年の神1528-1	月～土曜日(日・祝除く)営業 (夏) 14:00～18:00営業 (冬) 14:00～17:00営業	駄菓子、お酒、米、たばこ、日用品	配達(周辺地域のみ) 要相談 弥生や本匠地区（別途配達料金かかる可能性がある）要相談		27-8711	近場は配達料金無料
		ユーマート海崎店		佐伯市大字戸海崎1836-18	9:00～21:00営業	食料品や日用品			27-6488	
		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16:00～17:00	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	
	参照 (配達・配食/佐伯共通)									
	外出支援	名称		支援日 / 料金			特徴	代表者名	連絡先	備考
		JR		佐伯駅～海崎駅～狩生駅～大分						
		*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週間ほどで作成され郵送される。
	参照(佐伯共通)									
	支生 援活	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	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)									

