		名称	住所	日時	内容	特徴	代表者名	連絡先	備考
社会参加の場・生きがいづくり	サロン	（支援型）竹の子の会	桟敷中区前方生活改善センター 佐伯市大字木立前方	第３火曜日13：30～	体操、ゲーム、創作活動	13名（内男性1名）、平屋(フローリング、椅子使用）、和式・洋式トイレ、男性用トイレあり	社協 佐伯エリア	23-7451	
		（自主型）睦み会	小中尾地区センター 佐伯市木立3119-1	第2木曜日10：00～16：00	体操、ストレッチ、脳トレ、ゲーム、講話	5名（全員女性）、平屋(会場はフローリング、椅子使用）、トイレあり	〃	〃	
		（自主型）若宮会	中野河内生活改善センター 大字木立3584番地5	第4水曜日10：00～12：00	体操、ゲーム、創作活動	3名（全員女性）、平屋、トイレあり、駐車場あり	〃	〃	
		（支援型）双葉会	築良田集会所 佐伯市大字木立築良田	第１,3木曜日10：00～12:00	体操、ゲーム、創作活動	５名（全員女性）、平屋（会場は絨毯）、洋式トイレあり、近隣店舗の駐車場を利用可？	〃	〃	
		※休止中 （支援型）カモの里するぎ	須留木公民館 佐伯市大字木立6540-3	※休止中 第3火曜日10：00～	体操、ゲーム、創作活動	平屋（会場はフローリング、椅子使用）、道路より入口まで緩やかな坂あり、駐車場4台程度あり	〃	〃	※休止中
	茶の間	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	木立地域コミュニティセンター 住所：佐伯市大字木立890 電話：0972-29-2221	詳細は木立地域コミュニティセンターまで連絡	生命の貯蓄体操・短歌会・音頭教室、太鼓教室（木立扇踊り保存会）・フラダンス		安部幸一	29-2221	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	木立地域コミュニティセンター 住所：佐伯市大字木立890 電話：0972-29-2221	①第1月曜日 ②詳しくは木立地域コミュニティセンターまで連絡	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
		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	水曜日　11:00～15:00	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)							
	配食サービス	いっちゃん弁当	大分県佐伯市木立6578番地5	9:00～13:00 （土日祝お休み）	食事形態…普通食 普通盛600円、小盛580円、総菜のみ500円	５つ以上から配達可（前日18:00までに要予約） ※インスタあり。DMからも注文可		29-2314	要予約
	外出支援	名称	支援日　/　料金			特徴	代表者名	連絡先	備考
		（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)							
	生活支援	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
		木立中野河内お助け隊	生活支援サービス	中野河内地区 (地区以外は要相談)		庭木の剪定・草刈り			【問い合わせ先】 社協佐伯エリア 23-7451
		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
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		
		配食サービス （こだちの会）	木立地区	毎月第3木曜日実施 ※8月除く	対象者への配食サービス ※対象者200円負担	見守り訪問、声掛け	木立地区 社会福祉 協議会	社協 佐伯エリア 23-7451	
	ボランティア活動	団体名	内容	場所	日時	特徴（会場・人数など）	代表者名	連絡先	備考
	その他ボランティア団体等	団体名	活動名	場所	日時	内容	代表者名	連絡先	備考
		こだちの会	ボランティア活動	木立地区	＜配食サービス＞ 毎月第３木曜日配食サービス実施 ※8月除く	見守りを含めた配食サービス（利用者200円負担）・木立地区社協行事等への協力	永野清香		【問い合わせ先】 木立地域コミュニティセンター 29-2221
その他	趣味の集まり等	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
	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