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）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 13:30～15:00	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1・4木曜日 10:00～16:00	体操、ストレッチ、脳トレ、ゲーム、講話	6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）いきいきサロン若宮会	中野河内生活改善センター 大字木立3584番地5	第2・4水曜日 10:00～11:30	体操、ゲーム、創作活動	6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 10:00～11:30	体操、ゲーム、創作活動	4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？	〃	〃	
	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・しきなみ短歌会・音頭教室、太鼓教室・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」 木立 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	詳細は社会教育課 生涯学習係、若しくは詳しくは青山地域コミュニティセンターまで連絡ください	①課題学習/ 生きがい、安全、健康、レクスポーツ、人権、文化、地域研修 参加費：無料 ②趣味学習/ 書道、太極拳、歌唱 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	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
		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
		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 （土日月祝お休み）	食事形態…普通食 普通盛650円、小盛630円、総菜のみ550円	※基本2個以上から配達可 ※前日の午前10時までに要予約 ※1カ月のメニュー表あり ※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
		コミュニティバス	1回利用200円。エリアをまたぐ場合は料金追加。（市街地までのエリア間移動運賃は最大400円）小児（６歳以上１２歳未満）・障がい者は大人運賃の1/2。障がい児（６歳以上１２歳未満）は大人運賃の1/4。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。				市地域振興課 地域振興・公共交通係	22-3005	詳しくは佐伯市コミュニティバスホームページに記載
		「マイ時刻表」	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。 郵送で届く。
		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 雨漏りの応急処置（ブルーシート掛け）	木許	090-4581-7157	木立コミュニティーで引き受け出来ない支援を受ける
		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11回/年	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	
	老人クラブ活動	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	上田きみ代	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