

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	けやき台ボランティア防犯パトロール (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	大宮けやき台自治会館 (さいたま市西区指扇2128-72)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	安否確認 その他活動		
活動内容詳細	日曜日を除く、毎日実施。大宮けやき台自治会内約3キロメートルをパトロールしながら気になるゴミの処理、独居者の安否確認を実施している。		
活動日時	月～土		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ハイマートふれあいサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	ハイマート大宮自治会館 (さいたま市西区高木349-3)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ 会食会 手芸		
活動内容詳細	健康づくりウォーキングやお花見、手芸、ハイマート内の花壇手入れの手伝い、月1回手作りを中心にした会食などを行っています。		
活動日時	第1,第2,第3水曜日		
費用負担	有償 (材料費等)	利用条件	有

活動名称	朝のラジオ体操会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	太陽が丘自治会広場 (さいたま市西区中釘294)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	太陽ヶ丘自治会広場でほぼ毎日ラジオ体操を実施している。対象は太陽が丘自治会員のみ		
活動日時	毎日・6時30分～雨天は除く		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	けやき台ラジオ体操友の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大宮けやき台わかば公園 (さいたま市西区指扇1958)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	けやき台自治会員の65歳以上を対象に、自分の健康作りに前向きな人達でラジオ体操を実施している。		
活動日時	毎日。雨天と元日は除く		
費用負担	無償	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	中釘やよい会グランドゴルフ部 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	秋葉の森運動公園 (さいたま市西区中釘1241番地)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	中釘やよい会会員の高齢者の生きがいと親睦・健康づくりを目的として、週1回グランドゴルフを実施している。		
活動日時	週1回。8時30分～11時30分		
費用負担	有償 (年会費1000円 (他会場は実費))	利用条件	有

活動名称	健康体操みどり会(ラジオ体操) (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	内野本郷公園 (さいたま市西区内野本郷696)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	月曜～土曜日の6時30分に、近隣住民が集まり、音楽に合わせてラジオ体操を実施している。		
活動日時	月曜～土曜日。6時30分～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	宮前グランドゴルフ会 (実施主体：自治会)		
活動場所	宮前広場 (さいたま市西区内野本郷26-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	西区宮前町在住の方を対象に、グランドゴルフを実施している。体力維持と筋肉増強のため。他者と話すことにより、医療情報を得る。		
活動日時	週3回 (火曜、木曜、土曜)		
費用負担	有償 (年会費1500円)	利用条件	有

活動名称	宮前町吹き矢会 (実施主体：自治会)		
活動場所	宮前町一丁目自治会館 (さいたま市西区宮前町486番地)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	宮前町1丁目のお住いの方を対象に、「吹き矢」を実施しています。表彰も行い、全員に参加賞も出しています。		
活動日時	月3回第1第2第4月曜の午前中		
費用負担	有償 (会費1000円 (半年))	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	高砂会吹き矢クラブ (実施主体：自治会)		
活動場所	宮前町二丁目自治会館 (さいたま市西区宮前町1632-3)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	5メートル離れた所より、的に向かって矢を吹きあてる。肺活量の練習になるかと思 います。		
活動日時	月1回第3金曜日		
費用負担	有償 (1回100円)	利用条件	有

活動名称	内野本郷 森と風のラジオ体操 (実施主体：自治会)		
活動場所	内野本郷大空公園 (さいたま市西区内野本郷965-3)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	NHK ラジオ体操放送時間に合わせて、内野本郷大空公園にて体操を行っていま す。		
活動日時	毎日6時30分~40分 但し、12月29日~1月3日、雨天を除く		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	指扇T B G (ターゲットバードゴルフ) クラブ (実施主体：地域の自主グルー プ)		
活動場所	さいたま市西区高木第1旧埋立地跡 (さいたま市西区高木1706の2)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	芝グラウンドでT B G (ターゲットバードゴルフ) を楽しんでいます。18ホール (パ ー72) を仲間と楽しくラウンドしています。グラウンドの整備も自分たちで行っていま す。		
活動日時	年末年始を除き、ほぼ毎日 (雨天中止) 9時~11時。		
費用負担	有償 (年間会費 8000円)	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	指扇ボクシングクラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	指扇公民館 (さいたま市西区西大宮 2-13-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康増進、体力増強、介護予防を目的に、講師を招いて、ボクシングエクササイズを実施しています。		
活動日時	第1第3木曜日を予定		
費用負担	有償 (1回500円)	利用条件	無

活動名称	指扇ポッチャクラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	指扇公民館 (さいたま市西区西大宮 2-13-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	話題のスポーツ、ポッチャを楽しんでいます。		
活動日時	不定期 (月2回を目指しています)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	内野本郷 お玉の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	内野本郷自治会館 (さいたま市西区内野本郷 9 6 5 - 3)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏) その他活動		
活動内容詳細	南京玉すだれ、銭太鼓、手踊り等の演技力向上を目指して、月2回練習を行っています。どなたでも参加できます。第2、第4木曜午前中。		
活動日時	月2回 (第2、第4木曜) 午前中		
費用負担	有償 (年会費4000円)	利用条件	無

活動名称	中釘やよい会カラオケ部 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	中釘自治会館 (さいたま市西区中釘 2 0 6 0 番地)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	中釘やよい会会員の高齢者の生きがいと親睦・健康づくりを目的として、カラオケの練習を実施している。		
活動日時	月2回。第2日曜日、第4土曜日		
費用負担	有償 (年1000円)	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	宮前-カラオケサークル (実施主体: 自治会)		
活動場所	宮前町一丁目自治会館 (さいたま市西区宮前町486番地)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	第2金曜日と第4水曜日の14時より自治会館に集まり、男女歌手の曲を全員で歌う。その後各々好きな曲を歌い、楽しんでいる。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償 (年会費2000円)	利用条件	無

活動名称	カラオケクラブ (実施主体: 老人クラブ)		
活動場所	宮前町二丁目自治会館 (さいたま市西区宮前町1632-3)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	月2回カラオケ教室をおこなっております。男歌と女歌を2月間ずつ行ない、年2回の発表会をおこないます。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償 (1回300円)	利用条件	有

活動名称	わらべの会 (実施主体: 地域の自主グループ)		
活動場所	指扇公民館 (さいたま市西区西大宮2-13-1)		
連絡先	090-2649-8980 (信永和美)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	先生に指導していただきながら、唱歌などを楽しく大きな声で歌います。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償 (半年で3,000円)	利用条件	無

活動名称	赤羽根歌謡会 (実施主体: 自治会)		
活動場所	赤羽根自治会館 (さいたま市西区指扇2811-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	インストラクターを招いて歌謡教室を開催しています。現在はコロナ禍のため自主練習。歌謡曲のジャンルは主に演歌です。		
活動日時	週1回 火曜日		
費用負担	有償 (月1500円インストラクター招聘月は2500円)	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	医療生協さいたまおおみや南支部 絵手紙 (実施主体：その他)		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所 (さいたま市西区指扇1100-2)		
連絡先	048-624-0238 (医療生協さいたま大宮診療所)		
活動内容	絵画・書道		
活動内容詳細	季節に合ったテーマの内容で絵手紙を作成しています。どなたでもご参加いただけます。		
活動日時	第2第3火曜日、13:00~16:00		
費用負担	有償 (月100円(2回分))	利用条件	無

活動名称	森と風のサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	内野本郷自治会館 (さいたま市西区内野本郷965-3)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	原則内野本郷自治会員の60歳以上を対象に、地域の中で交流しながら、介護予防活動をしたり、茶話会やアトラクションを楽しんだりしている。		
活動日時	毎月第3木曜午前中(4月8月は休み)		
費用負担	有償 (月100円)	利用条件	有

活動名称	すずらんサークル (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	清河寺ふれあい会館 (さいたま市西区清河寺745-2)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	清河寺自治会員の高齢者を対象に、サロン・茶話会、脳トレ等を実施している。		
活動日時	月4回。木曜日、13時30分~		
費用負担	有償 (年間1500円)	利用条件	有

活動名称	イキイキ情報館 (かしこいシニアライフのために) (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	指扇療養病院西館 (さいたま市西区宝来1348-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	指扇療養病院西館会議室で行う介護予防教室。年間6回を予定。毎回魅力的な講師のテーマは多岐にわたり、若年性認知症から腰痛予防まで。		
活動日時	不定期		
費用負担	無償	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	ほっとサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	赤羽根自治会館（さいたま市西区指扇 2881-1）		
連絡先	090-4412-4603（ほっとサロン）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	2022年7月に民生委員、いきいきサポーターが立ち上げた百歳体操のグループ。赤羽根自治会のご支援で、月2回の開催です。		
活動日時	第2第4水曜日 10時～11時		
費用負担	有償（年間1000円）	利用条件	無

活動名称	SBKサークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	別所自治会館（さいたま市西区指扇領別所 213-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	令和5年3月に活動開始。百才体操サークル。別所自治会館で週1回活動。百才体操のほか、レクリエーション活動や脳トレにも取り組んでいます。		
活動日時	毎週月曜日午後1時30分～3時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	医療生協さいたまおおみや診療所 わいわいランチ（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所（さいたま市西区指扇 1100-2）		
連絡先	048-624-0238（医療生協さいたま大宮診療所）		
活動内容	会食会		
活動内容詳細	多世代コミュニティ食堂として活動しています。どなたでもご参加いただけます。元教授(ボランティア)による子どもへの学習支援やミニ学習も実施しています。		
活動日時	毎月 第3土曜日、12:30～14:00		
費用負担	有償（大人300円子ども100円※1500円で6食分のスタンプカードも販売中）	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	和笑(なごみ)ひろば(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	天神自治会館(さいたま市西区高木1429-74)		
連絡先	080-6872-0141(和笑(なごみ)ひろば)		
活動内容	会食会		
活動内容詳細	「心が和み、笑顔がひろがるばを創りたい」そんな思いではじめた高木の子ども食堂&多世代食堂です。天神自治会館で第3日曜日に開催しています。開催月の1日より受付を開始しています。電話またはメールにて申し込んでください。		
活動日時	毎月第3日曜日 11:30~13:30		
費用負担	有償(子ども(18歳まで)無料 大人300円 (限定20食))	利用条件	無

活動名称	けやき台おたすけ隊(実施主体:ボランティア団体)		
活動場所	大宮けやき台自治会館(さいたま市西区指扇2128-72)		
連絡先	048-620-1312(西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ(剪定・草取り)		
活動内容詳細	大宮けやき台自治会員の要望に応じて、出来ること出来ないことを検討して家事支援の作業を実施している。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	手話サークル さくら草(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	指扇公民館(さいたま市西区西大宮2-13-1)		
連絡先	048-620-1312(西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	学習支援・通訳(外国語・手話・点字)		
活動内容詳細	第2第4土曜日10時~12時に指扇公民館で開催。手話検定5級を目指します。		
活動日時	第2第4土曜日の10時~12時		
費用負担	有償(講師招聘の際は講師謝金として1500円 ほどを集合(年2回))	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター(地域包括支援センター)へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	宮前町囲碁・将棋会（実施主体：自治会）		
活動場所	宮前町一丁目自治会館（さいたま市西区宮前町486番地）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	宮前町一丁目にお住いの方を対象に、囲碁・将棋の向上及び会員の親睦を図っている。		
活動日時	月2回第1第3木曜日		
費用負担	有償（会費半年で1000円）	利用条件	有

活動名称	宮前町囲碁将棋の会（実施主体：自治会）		
活動場所	宮前町二丁目自治会館（さいたま市西区宮前町1632-3）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	囲碁将棋を通じ、親睦を深める。		
活動日時	週1回。日曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	サロン講師紹介といまいき百歳体操おさらい会（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	指扇療養病院西館（さいたま市西区宝来1348-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	サロンの運営者を対象に無料で招聘できるサロン講師の紹介と理学療法士の先生による百歳体操のおさらい会を実施。年間5回の予定。		
活動日時	不定期		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	子育ておしゃべりサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	指扇公民館（さいたま市西区西大宮2-13-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	幼稚園・保育園に入園前のこどもとその保護者が対象の、遊んだりおしゃべりしたりできるサロンです。		
活動日時	年11回（第1木曜日）		
費用負担	無償	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	さしおうぎ団地自治会いきいきサロン (実施主体:自治会)		
活動場所	さしおうぎ団地自治会館 (さいたま市西区中釘2337-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室 音楽(歌唱・演奏)		
活動内容詳細	さしおうぎ団地自治会員を対象にサロン・茶話会を実施している。		
活動日時	月1回。第2木曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	けやき台コーヒーサロン (実施主体:自治会)		
活動場所	大宮けやき台自治会館 (さいたま市西区指扇2128-72)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽(歌唱・演奏) 住民主体の学習会		
活動内容詳細	けやき台自治会員を対象に、毎月種類の違うコーヒーを味わいながら、サロン・茶話会、音楽等を実施している。		
活動日時	第2火曜日・10時～		
費用負担	有償(100円)	利用条件	有

活動名称	宝来団地いきいきサロン (実施主体:自治会)		
活動場所	宝来団地集会所 (さいたま市西区宝来1493)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ(剪定・草取り)		
活動内容詳細	週2回(月、金) 集会所でサロンを開催しています。		
活動日時	週2回(月・金)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	オレンジカフェおうぎ(特別養護老人ホーム 扇の森) (実施主体:その他)		
活動場所	特別養護老人ホーム扇の森学び舎 (さいたま市西区高木602)		
連絡先	048-625-5000 (特別養護老人ホーム 扇の森)		
活動内容	サロン・茶話会 公開講座		
活動内容詳細	西区民を対象に、認知症にまつわる困りごとについて地域の方が気軽に集い、交流する場です。		
活動日時	毎月第2火曜日のみ		
費用負担	有償(300円)	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター(地域包括支援センター)へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	下宝来いきいきサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	下宝来自治会館（さいたま市西区大字宝来 1565 番地-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会 住民主体の学習会		
活動内容詳細	60 歳以上の下宝来自治会員を対象に、茶話会を中心にして、ラジオ体操、健康講話等を実施している。		
活動日時	第2木曜日 10 時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	医療生協さいたまおおみや西支部 お茶しましょ（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所（さいたま市西区指扇 1 1 0 0 - 2）		
連絡先	048-624-0238（医療生協さいたま大宮診療所）		
活動内容	サロン・茶話会 その他活動		
活動内容詳細	みなんでお茶を飲みながら、おしゃべりしたり、脳トレをしたり、小物作りをしたりしています。		
活動日時	第2火曜日、10:00～12:00		
費用負担	有償（材料費など必要に応じて）	利用条件	無

活動名称	社会福祉法人永寿荘特別養護老人ホーム扇の森WEST（実施主体：その他）		
活動場所	社会福祉法人永寿荘特別養護老人ホーム扇の森WEST（さいたま市西区中釘 2 3 4 5 - 1）		
連絡先	048-729-6070（特別養護老人ホーム 扇の森 WEST）		
活動内容	サロン・茶話会 場所の提供 公開講座		
活動内容詳細	地域にお住まいのどなたでも参加できるお手軽なカルチャースクール。元気体操や書道、絵葉書など多様な講座の中から好きな講座へ参加できる。		
活動日時	月に1回。かたづけ講座のみ2ヶ月に1回		
費用負担	有償（書道、絵葉書 1 0 0 円。いけばな教室 5 4 0 円。元気体操、気功教室、かたづけ講座無料。）	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	内野地区社会福祉協議会（実施主体：地区社協）		
活動場所	宮前町1丁目自治会館（さいたま市西区宮前町486）		
連絡先	048-622-0582（内野地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	地域にお住いの方が気軽に集まり、レクリエーションや会話を楽しむ場として、また、仲間づくりや健康づくりの場として「のびのびサロン」を開催しています。		
活動日時	月1回（毎月第4金曜日）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	笑扇会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	別所自治会館（さいたま市西区指扇領別所213-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	別所自治会、別所寿亀クラブの方を対象に、高齢化による運動機能の衰えをカバーし、脳トレ、手足の筋力アップ、声を出し、笑顔をモットーに楽しくレッスン。		
活動日時	月2回。第1、第3火曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	にこにこサロン（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	下郷自治会館（さいたま市西区指扇1827）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	講話、健康体操、脳トレ、レクリエーション等を通して、健康維持と交流を図る。また、地域行事として盆踊りに参加する。		
活動日時	毎月1回 第3水曜日、10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	駅前サロンYOU 遊（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	カフェレストランYOU 遊（さいたま市西区宝来1656番地）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	「楽しくおしゃべり健康長寿」をモットーに第3水曜日の午後におしゃべりサロンを行っています。どなたでも参加できます。		
活動日時	毎月第3水曜日午後1時30分～3時		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	さろんエビスヤ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	エビスヤ (さいたま市西区指扇領辻 82-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	毎月第2水曜日に元おそば屋さんで開催されるおしゃべりサロンです。		
活動日時	毎月第2水曜日午後1時30分～3時		
費用負担	有償 (1回 100円)	利用条件	無

活動名称	法光寺サロン (実施主体：その他)		
活動場所	法光寺 (さいたま市西区西大宮 4-61-4)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	年齢や住んでいる地域にとらわれず、どなたでも参加できるサロン。歌を歌ったり、おしゃべりしたりして楽しく過ごすサロンを実施している。		
活動日時	毎月1回 8月はお休み		
費用負担	有償 (1回 100円)	利用条件	無

活動名称	子育て応援隊 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	指扇公民館 (さいたま市西区西大宮 2-13-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	子育ての情報交換。簡単なおやつ作り。カード、おもちゃ作り。音楽 (器楽演奏鑑賞) 人形劇観劇。		
活動日時	月1回		
費用負担	条件付き無償	利用条件	無

活動名称	夢の酔民社 (実施主体：自治会)		
活動場所	内野本郷自治会館 (さいたま市西区内野本郷 965-3)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	演劇の好きな仲間が、年1回、内野本郷文化祭 (11月3日) に向けて、オリジナルの劇を発表し、30年以上になります。脚本・演出・衣装・大道具等全て団員手作り。		
活動日時	随時 (主に8月～11月)		
費用負担	有償 (年間 3,000円)	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	劇団にしく(実施主体:ボランティア団体)		
活動場所	地域包括支援センター三恵苑(さいたま市西区中釘2162-4星本ビル1階)		
連絡先	048-620-1312(西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	認知症サポーター養成講座の内容を分かりやすく説明した劇を実施する団体です。構成メンバーはキャラバンメイトと介護事業所の職員、地域のボランティアです。		
活動日時	適宜		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	みんなの図書館未来庵(実施主体:その他)		
活動場所	みんなの図書館未来庵(さいたま市西区西大宮3-26-3)		
連絡先	048-620-1312(西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	2021年12月開館の個人で運営している図書館です。一人2冊、2週間の貸し出しです。今後読み聞かせ等の活動も計画予定です。		
活動日時	毎週金曜日、土曜日の13時~17時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	わかば会(実施主体:ボランティア団体)		
活動場所	内野公民館(さいたま市西区三橋6丁目1457の1)		
連絡先	048-620-1312(西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	内野地区社協のふれあい会食会の調理担当をしているボランティア団体。工夫を凝らした献立で、だいたい90食分を調理しています。		
活動日時	年間11回		
費用負担	無償	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター(地域包括支援センター)へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	つぼみ会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	指扇公民館（さいたま市西区西大宮 2-13-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	指扇地区社協のふれあい会食の調理を担当しているボランティア団体。工夫をこらした献立で、だいたい100食分を調理しています。		
活動日時	年10回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	指扇台自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	指扇台自治会館（さいたま市西区指扇 2856-214）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	その他生活支援 安否確認		
活動内容詳細	概ね月1回、自治会員に回覧している自治会広報誌にて、生活支援の要望を集約する。その後、生活支援の担い手で相談し、対応可能なものについて順次対応していく。		
活動日時	概ね月1回		
費用負担	有償（1000円～無理のない範囲で設定）	利用条件	有

活動名称	オレンジ広場内野本郷子ども食堂（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	内野本郷共栄自治会館（さいたま市西区内野本郷 696-122）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	その他生活支援 その他活動		
活動内容詳細	地域の主に子どもたちのために、毎月1回、現在はお弁当を作って配布する活動をしています。食材の配布支援も。多世代交流型で、独居の方にも配布。		
活動日時	毎月1回、第2土曜日、夏冬は臨時開催あり		
費用負担	有償（大人300円子ども無料）	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	さしおうぎ子ども食堂（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	指扇公民館（さいたま市西区西大宮 2-13-1）		
連絡先	090-2762-0784（さしおうぎ子ども食堂）		
活動内容	その他生活支援 その他活動		
活動内容詳細	地域の主に子どもたちのために、毎月1～2回、お弁当を作って配布する活動をしています。諸団体や企業から食材や製品の提供を受けて運営しています。		
活動日時	月1～2回 第3第4土曜日		
費用負担	有償（大人200円高校生までの子ども無料）	利用条件	有

活動名称	フードパントリー（食品・食材の無料配布会）（実施主体：その他）		
活動場所	おおみや診療所（さいたま市西区指扇 1100-2）		
連絡先	048-624-2265（おおみや診療所）		
活動内容	その他生活支援		
活動内容詳細	生活に困っている方々に食料を無料で配布するための拠点を運営しています。申し込み制です。当日は、お米、レトルト食品、缶詰を中心に配布しています。		
活動日時	毎月1回第3土曜日（12時～13時）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	住友 元気塾（実施主体：自治会）		
活動場所	指扇住友自治会館（さいたま市西区高木 7 1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	柔軟、ストレッチ、バランス運動、筋肉活性化運動、心肺機能を高め持久力をつける有・無酸素運動などを行っています。		
活動日時	第1第3木曜日 10時～11時		
費用負担	有償（住友自治会員 300円 それ以外 500円）	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	さわやかサロン（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	内野公民館（さいたま市西区三橋6丁目1457-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	足のマッサージ。セラバンド、ボール、ラダーを使った体操。ラジオ体操。健口体操。レクリエーション、脳トレ、若返りリトミック等を行っています。		
活動日時	不定期（月3～4回）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	手話ダンス クローバー（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	指扇公民館（さいたま市西区西大宮2-13-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 その他活動		
活動内容詳細	手話をとり入れ、様々な曲を踊っています。脳トレを兼ね仲間と楽しくしています。月2回の活動の他、依頼があればその場でみなさんと一緒に楽しい時間を過ごさせていただいています。		
活動日時	第2第4水曜日午後		
費用負担	有償（年500～1000円）	利用条件	無

活動名称	サロンおあしす（実施主体：自治会）		
活動場所	五味貝戸自治会館（さいたま市西区指扇291番地）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	五味貝戸自治会員の中高年を対象に、サロン・茶話会、歌唱をはじめ、介護予防の為の様々な活動を実施している。		
活動日時	月1回。第3火曜日		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	オーベルいきいきサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	オーベル大宮指扇集会室 (さいたま市西区指扇2617)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	オーベル自治会員を対象に茶話会、介護予防、健康体操、会食会を実施している。		
活動日時	月1回。第3木曜日、14時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ふれあいきいきサロン (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	指扇住友自治会館 (さいたま市西区高木71)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	指扇住友自治会員の高齢者で、体操、歌唱、茶話会等を実施している。		
活動日時	月1回程度不定期		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	さわやか体操クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	内野本郷自治会館 (さいたま市西区内野本郷965-3)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	内野本郷自治会員を対象に健康体操、脳トレ、茶話会等を実施している。		
活動日時	月2回。第1第3金曜日、10時～11時30分		
費用負担	有償 (月300円)	利用条件	有

活動名称	さわやかサロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	内野公民館 (さいたま市西区三橋6-1457-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	介護予防運動、脳トレを実施している。		
活動日時	月1～2回		
費用負担	無償	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	パンジーサロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	指扇公民館 (さいたま市西区西大宮 2-13-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	健康で長寿をめざし、介護予防のいきいき健康体操を、無理なく楽しく行っています。(筋トレ、ストレッチ、脳トレ、口腔トレ、ロコモ体操他)		
活動日時	不定期		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	レディスマイル (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	シティハイツ三橋自治会集会所 (さいたま市西区三橋 6丁目 1181番地)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	社交交流を兼ねた百歳体操。		
活動日時	月1回 第3月曜日		
費用負担	有償 (1回200円)	利用条件	有

活動名称	(株) ツクイ ツクイ・ケアコミュニティさいたま三橋 (実施主体：その他)		
活動場所	ローソンさいたまシティハイツ三橋店内 (さいたま市西区三橋 6丁目 1258-1)		
連絡先	048-621-2303 ((株) ツクイ ツクイ・ケアコミュニティさいたま三橋)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 交流その他		
活動内容詳細	毎月第2金曜の午後1時30分からローソンさいたま三橋店のサロンスペースでセミナーやイベント開催。介護に関心のある方々の情報交換の場です。定員15名、予約制。週4回、百歳体操を実施。予約制。		
活動日時	サロンイベント 第2金 1時30分から 百歳体操 月(午前午後) 火木(午後)		
費用負担	無償	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	医療生協さいたまおおみや西支部 健康クラブ (実施主体：その他)		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所 (さいたま市西区指扇1100-2)		
連絡先	048-624-0238 (医療生協さいたま大宮診療所)		
活動内容	体操教室 その他活動		
活動内容詳細	タオルを使った体操や、脳トレなどの認知症予防のための活動も取り入れています。		
活動日時	第2第4金曜日、10:00~12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	イキイキ西大宮 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	SOMPO ケア ラヴィーレ (さいたま市西区西大宮1-18-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	西区在住の方を対象にいきいき百歳体操を実施している。		
活動日時	月2回・第1第3金曜日、2時~3時30分		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	イキイキうんどう塾 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	敬寿園宝来ホーム (さいたま市西区宝来86番地の1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	敬寿園宝来ホーム地域交流スペースで健康体操を実施している。		
活動日時	月1回第2火曜日、10時~		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	健康体操サロン (実施主体：自治会)		
活動場所	下宝来自治会館 (さいたま市西区大字宝来1565番地-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	65歳以上の下宝来自治会員を対象に月2回健康体操と百歳体操を実施している。		
活動日時	第2第4月曜日、10時~		
費用負担	無償	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	いきいきサークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	さいたま市西区役所（さいたま市西区西大宮3-4-2）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	専門講師の指導による体操教室。		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	有

活動名称	きらめきサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	内野本郷自治会館（さいたま市西区内野本郷965-3）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を月2回実施している。		
活動日時	月2回第1第3火曜日10時から11時30分		
費用負担	有償（月200円）	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたまおおみや南支部 友遊体操（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所（さいたま市西区指扇1100-2）		
連絡先	048-624-0238（医療生協さいたま大宮診療所）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	セラバンドを使用して、リズム体操をおこなっています。無理なく筋肉を鍛え、介護予防に努めています。		
活動日時	第2第4土曜日、10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	シャボン玉サークル（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	内野公民館（さいたま市西区三橋6丁目1457-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	原則として週1回火曜日、9:30～11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	ひまわりクラブ（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	内野公民館（さいたま市西区三橋6丁目1457-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を月実施している。		
活動日時	原則として週1回木曜日、9:30～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	CCさいたま三橋クラブ（木曜コース）（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ローソンさいたまシティハイツ三橋店（さいたま市西区三橋6-1258-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	毎月第2第4木曜日午後2時からローソンさいたまシティハイツ三橋店のサロンスペースでいきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	第2第4木曜日、午後2時～3時30分		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	すみれ体操サークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	内野公民館（さいたま市西区三橋6-1457-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	毎週1回いきいき百歳体操に取り組んでいます。テキストに添って、みんなで進めていますので、どなたでもすぐに百歳体操が身に付きます。		
活動日時	原則として毎週金曜日、午後2時～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	穂積自治会 いきいき運動クラブ 穂積元気かい（実施主体：自治会）		
活動場所	穂積自治会館（さいたま市西区宝来343-1）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	毎月第1金曜日に健康体操を実施しています。		
活動日時	毎月第1金曜10時～		
費用負担	無償	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	中釘元気クラブ (実施主体：自治会)		
活動場所	中釘自治会館 (さいたま市西区中釘2060)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	毎週木曜日にいきいき百歳体操を実施しています。ますます元気教室をきっかけに誕生したクラブです。		
活動日時	週1回木曜日、午後2時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	あじさいの会指扇 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	指扇公民館 (さいたま市西区西大宮2-13-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ますます元気教室修了者が集まって自主グループを立ち上げました。月3～4回集まっていきいき百歳体操で汗を流しています。		
活動日時	月3～4回 概ね金曜日 午後		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	三橋6丁目イキイキ体操クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	三橋6丁目自治会館 (さいたま市西区三橋6丁目530-2)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	毎週金曜日にいきいき百歳体操を実施しています。ますます元気教室をきっかけに誕生したクラブです。		
活動日時	週1回 金曜日 午後2時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	オレンジ スタイル おうぎ (実施主体：その他)		
活動場所	特別養護老人ホーム扇の森 萬び舎 (さいたま市西区高木602)		
連絡先	048-625-5000 (特別養護老人ホーム 扇の森)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	インストラクターを招いて楽しく運動しています。ご近所の高齢者の方を中心に健康体操、脳トレ等に取り組んでいます。笑顔いっぱい、あっという間の1時間です。		
活動日時	毎月第2火曜日 10時～11時		
費用負担	有償 (1回100円)	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	清河寺体操教室の会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	清河寺ふれあい会館（自治会館）（さいたま市西区清河寺 745）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	インストラクターを招いて体操教室を開催しています。ストレッチから始まる健康体操にじっくり取り組んでいます。活動が始まって17年が経過しました。		
活動日時	毎週水曜日午後2時～		
費用負担	有償（月1500円）	利用条件	有

活動名称	ゆったりヨガ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	さいたま市西部文化センター（さいたま市西区三橋6丁目642-4）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	体を動かすと、血流がよくなります。脳の血流もよくなり、心も元気になります。「ゆったりヨガ」では、誰かと比較することなく、今のご自分のできることをします。		
活動日時	概ね週1回（水曜日午前中）		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	無

活動名称	特別養護老人ホームひかわ と イトヨーカドーアリオ上尾店移動スーパーとくし丸（実施主体：その他）		
活動場所	特別養護老人ホームひかわ（さいたま市西区高木892）		
連絡先	048-620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	毎週火曜日の夕方5時に特別養護老人ホームひかわの駐車場に移動スーパーとくし丸が来ます。イトヨーカドーアリオ上尾店の魅力的な商品を販売しています。入所されている方や職員等と一緒に買い物を楽しんでいます。		
活動日時	週1回 火曜17時から		
費用負担	有償（商品代金のほかに販売手数料1点購入につき22円（税込み））	利用条件	有

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	クラフト&ギャラリー風画 (実施主体:その他)		
活動場所	クラフト&ギャラリー風画 (さいたま市西区内野本郷 971-6)		
連絡先	048-625-0521 (クラフト&ギャラリー風画)		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	絵画等の個展,グループ展の会場として利用されています。作品鑑賞後,ご近所の方々が喫茶コーナーで交流されています。		
活動日時	月火休廊		
費用負担	有償 (2週間 63000 円)	利用条件	無

活動名称	三橋6丁目自治会防犯推進委員会 (楽しいウォーキングで町内パトロール) (実施主体:自治会)		
活動場所	三橋6丁目自治会館 (さいたま市西区三橋6丁目 530-2)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	防犯パトロール		
活動内容詳細	自治会内を歩いてパトロールしています。地域の安全を守り,ご近所との連携も強くなります。とてもやりがいのある活動です。		
活動日時	週2回(水土) 1時間程度		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	指扇郷土史同好会 (実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	指扇公民館 (さいたま市西区西大宮 2-13-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	住民主体の学習会		
活動内容詳細	指扇地区の郷土史、文化財の踏査、調査研究		
活動日時	月1回第3土曜日午後1時30分～		
費用負担	有償 (年間 3,000 円)	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター(地域包括支援センター)へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	公益社団法人埼玉県看護協会 ラジオ体操の会 (実施主体：その他)		
活動場所	西大宮 3 丁目第 1 公園 (西区役所斜め前) (さいたま市西区西大宮 3- 1 2)		
連絡先	048-624-3300 (埼玉県看護協会)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	お一人でも、お友達同士でも、ベビーカーの赤ちゃんと一緒にでも、どなたでも楽しく気楽にご参加いただけるラジオ体操の会です		
活動日時	毎週水曜日 (雨天中止) 10 : 15 ~ 10 : 30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ふれあいサロン 扇の森 (実施主体：その他)		
活動場所	特別養護老人ホーム扇の森 (さいたま市西区高木 602)		
連絡先	048-625-5000 (特別養護老人ホーム)		
活動内容	体操教室 音楽 (歌唱・演奏) 語学		
活動内容詳細	月 1 回、地域の方に参加していただける「気功教室」「ベトナム語教室」「ゴスペル教室」を開催しております		
活動日時	各講座月 1 回開催		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	萌木の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	内野本郷自治会館 (さいたま市西区内野本郷 965)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	女声合唱を楽しんでいます。昔から伝わる愛唱歌の美しい言葉や表現を大切にしています。4 年に 1 回コンサートを開催。高齢者サロン、デイサービス、保育園等でミニコンサートを開催するボランティア活動もしています		
活動日時	月 4 回 水曜日 午前中		
費用負担	有償 (月 3000 円~4000 円 (講師謝金、コンサート開催の積み立てなど))	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト
 (地域包括支援センター 三恵苑)



令和5年12月

活動名称	指扇花の会 (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	指扇公民館 (さいたま市西区西大宮 2-13-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	環境美化・清掃		
活動内容詳細	指扇公民館、西大宮駅前、指扇交番のプランターや花壇に花を植え、世話をしています。30年余り続いているボランティア団体です		
活動日時	毎週木曜日 9時～ (冬は10時～)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	我楽多クラブスポーツ同好会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	指扇公民館 (さいたま市西区西大宮 2-13-1)		
連絡先	048-620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	熟年高齢者が気軽に行える運動として卓球を楽しんでいます		
活動日時	週1回 ほぼ金曜 午後3時～5時		
費用負担	有償 (入会時 500円)	利用条件	無

○利用条件が「有」となっている活動については、参加または利用に条件があります。

○活動に関する詳細は、リストに記載のお問い合わせ先か、各シニアサポートセンター (地域包括支援センター) へお問い合わせください。