

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	島根いきいき体操クラブ (実施主体：自治会)		
活動場所	島根集落センター (さいたま市西区島根 456)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	運動・スポーツ 安否確認		
活動内容詳細	第1・第3月曜日 いきいき百歳体操 第2・第4月曜日 ラジオ体操		
活動日時	月2回 (第1・第3月曜) 9:30~		
費用負担	有償 (200 円/月)	利用条件	無

活動名称	馬宮スズメグループ (実施主体：自治会)		
活動場所	飯田新田集会所 (さいたま市西区飯田新田 318-1)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	運動・スポーツ 安否確認		
活動内容詳細	百歳体操を月4回実施		
活動日時	毎週水曜日 10:00~		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	プラザ・シニアクラブ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	プラザ自治会館・プラザ中央公園 (さいたま市西区プラザ 46-18)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	運動・スポーツ 絵画・書道 写真・パソコン		
活動内容詳細	体操・ウォーキング・絵画・写真等のサークル活動の支援と、講演会・バス旅行新年会の企画・実施、広報紙の発行		
活動日時	週1回		
費用負担	不明	利用条件	有

活動名称	飯田寿会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	飯田自治会館 (さいたま市西区飯田 79-2)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	運動・スポーツ 会食会 サロン・茶話会		
活動内容詳細	グランドゴルフ部：毎週月曜日と金曜日 9時~11時、22名で活動している。 イケイケお食事会：年9回毎回 10時30分から12時まで 20名が全員で合唱・輪投げと茶話会をしている。		
活動日時	毎週月・金曜 9:00~		
費用負担	有償 (2000 円/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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	西遊馬高木自治会 (実施主体：自治会)		
活動場所	西遊馬高木自治会館 (さいたま市西区西遊馬 2243-2)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 安否確認		
活動内容詳細	百歳体操を月1回実施		
活動日時	第3土曜日 10:00~		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	加茂川団地 鴨川会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	加茂川団地自治会館 (さいたま市西区植田谷本 137-1)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽 (歌唱・演奏) 手芸		
活動内容詳細	鴨川会会員限定、囲碁、麻雀、カラオケ、手芸、グランドゴルフ、花見の会、暑気 払い、忘年会、旅行		
活動日時	週1~5回		
費用負担	(カラオケ機利用のみ 100円/1回)	利用条件	有

活動名称	第三亀鶴会上サクラブ グランドゴルフ部 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	県立大宮武蔵野高校グラウンド (さいたま市西区西遊馬 1601)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	毎日曜日午後1時より、武蔵野高校グラウンドを借り、人数は9~10名位です。 2~3グループにわかれ、2ゲーム休憩、又2ゲーム休憩1ゲーム行い終わりに します。		
活動日時	月4回~5回		
費用負担	有償 (1000円/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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	さくらゲートボール同好会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	西遊馬本村自治会館庭（さいたま市西区西遊馬 980）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	高齢者の健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりを目的としてゲートボール競技を行っている。ボランティア活動として、活動日毎に自治会館庭の清掃・整備を行っている。		
活動日時	毎週月曜・水曜の午前		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	植水にこここ体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	植水老人憩いの家（さいたま市西区中野林 174-1）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	第1、2週は月曜日、第3、4週は金曜日に百歳体操を2部制で実施		
活動日時	毎月4回 第1、2月曜日、第3、4金曜日の二部制 前半9：30～、後半10：30～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	和楽美ウォークの会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	二ツ宮住宅集会所「みらい」（さいたま市西区中野林 898）		
連絡先	048-623-3173（中島 詔吾）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	荒川土手の大宮けんぼグラウンドの周りを個々のペースでウォーキングしています。		
活動日時	月1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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	中野林南グランドゴルフ親睦会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	二ツ宮住宅第二公園（さいたま市西区中野林 883-30）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	グランドゴルフ練習 週三回 季節大会（秋冬春夏） 4回/年 ホールインワン 8回/年 記録賞・年間賞を設け活動		
活動日時	週3回 日曜・火曜・水曜 9：30～		
費用負担	有償（2000円/年）	利用条件	無

活動名称	西遊馬第一亀鶴会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	宿東間自治会集会所（さいたま市西区西遊馬 235-1）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	毎週火曜日と金曜日の月 8回、地元氷川神社の清掃、片付けを行い、終了後参加者全員でグランドゴルフを楽しむ。		
活動日時	週2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	西遊馬第2亀鶴会グランドゴルフクラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	西遊馬公園 ※土曜日のみ本村自治会館（さいたま市西区西遊馬 3433-1）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康維持増進を目的に自然豊かな荒川河川敷の公園で元気にスポーツを楽しむ。 ボランティア活動として、特別支援学校生と年6回グランドゴルフを行っている。		
活動日時	毎週火曜・木曜・金曜・土曜の9：00～		
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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	土屋元気快 (実施主体：自治会)		
活動場所	土屋自治会館 (さいたま市西区土屋 156)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
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	各回とも「音楽」「娯楽」「健康管理」等のテーマを設定し、プロ・外部ボランティア等の協力を得て開催し、テーマ終了後は、懇談のための茶話会を開いて参加者の交流を図っている		
活動日時	第4木曜日 13:00～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	加茂川団地 ハッピーサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	加茂川団地自治会館 (さいたま市西区植田谷本 137-1)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 手芸 絵画・書道 料理		
活動内容詳細	茶話会、サロン、手芸、健康体操、料理教室		
活動日時	月4回毎週火曜 13:30～		
費用負担	無償 (料理教室とカフェのみ 100円/1回)	利用条件	無

活動名称	植水地区社協 (実施主体：地区社協)		
活動場所	植水児童センター内 (さいたま市西区中野林 174-1)		
連絡先	048-625-5836 (植水地区社会福祉協議会)		
活動内容	会食会 交流その他		
活動内容詳細	70歳以上の単身者を対象に、月1回のふれあい会食会を開催。新川・鴨川ウオーク、チャリティーゴルフ大会、新春ふれあいコンサート等		
活動日時	毎月第2金曜 11:00～		
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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	馬宮地区社協（実施主体：地区社協）		
活動場所	馬宮コミュニティーセンター内（さいたま市西区西遊馬 533-1）		
連絡先	048-626-2766（馬宮地区社会福祉協議会）		
活動内容	会食会 サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	地域内で、地域住民の皆さんが、日々の暮らしを健康で安心して過ごせるよう「互助＝支え合い」の出来る地域社会を築いていく事を目的とした様々な活動を行っている。		
活動日時			
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	扇サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ワーク・プラザ（さいたま市西区宝来 1969-8）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 体操教室		
活動内容詳細	参加者が自分でやりたいことを自由にやる。		
活動日時	月1回第1月曜 13：00～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	西遊馬団地ケア・ネットワーク委員会（実施主体：自治会）		
活動場所	西遊馬団地管理組合事務所（さいたま市西区西遊馬 1813-1）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	月1回の自宅訪問見守り活動、年1～2回のお茶会、サロンのお手伝い、敬老会のお手伝い		
活動日時	月1回第1月曜 13：30～		
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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	飯田高齢者を見守る会・ふれあい喫茶「飯田楼」(実施主体：自治会)		
活動場所	飯田自治会館 (さいたま市西区飯田 79-2)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認		
活動内容詳細	見守り活動：飯田地区を10区に分け地域事情に明るい地元活動員を1名おいて、直接訪問せず、高齢1人世帯と2人世帯を見守る。 飯田たすけ愛：飯田地区に住む70歳以上の方を生活支援		
活動日時	毎月第2土曜 13:00～		
費用負担	有償 (100円/回)	利用条件	無

活動名称	ティ・プラザ (実施主体：自治会)		
活動場所	プラザ自治会館 (さいたま市西区プラザ 46-18)		
連絡先	048-623-4666 (佐藤 孝子)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	家にこもりがちの方にも出かけて集える場所になるように脳トレや体操、年2回の簡単な物づくり、フレイル予防・介護関連等の学びも企画します。手作り生菓子とお茶でのお喋りタイムも大切にしています。		
活動日時	月1回第4月曜 13:30～		
費用負担	不明	利用条件	有

活動名称	佐知川上サロン会 (実施主体：自治会)		
活動場所	佐知川上自治会館 (さいたま市西区佐知川 1305)		
連絡先	048-624-4854 (森 淳子)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細			
活動日時	年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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	中野林自治会サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	中野林自治会館（さいたま市西区中野林 215-3）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋 体操教室		
活動内容詳細	ボランティア団体の協力により歌謡ショー、ケンチン汁ふるまい、ビンゴゲーム（家庭用品景品）、健康体操、見守り者に植木鉢の花を育ててもらう		
活動日時	年2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	仲野おしゃべり会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	仲野自治会館（さいたま市西区西遊馬 2273-6）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	サロン・茶話会 手芸 安否確認		
活動内容詳細	近隣住民と仲良くおしゃべり会を行います。		
活動日時	毎月第4水曜 10：00～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	遊々サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	宿東間集会所（さいたま市西区西遊馬 235-1）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	サロン毎月2回開催、第2・第4水曜日 13時～15時、お茶・お菓子の提供、12月炊き出し、3月会食会と演奏、その他関心テーマの学習会		
活動日時	毎月第2・4水曜 13：00～		
費用負担	有償（100円/1回）	利用条件	有

活動名称	喫茶「わらび」（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	二ツ宮住宅集会所「みらい」ラウンジ（さいたま市西区二ツ宮 29-2）		
連絡先	048-623-3173（中島 詔吾）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	和楽美の会（老人会）だけでやっています。見守り活動の一環として、なかなか家庭の中までは難しいので、まずは、コミュニケーションづくりからということで開いています。		
活動日時	毎月20日		
費用負担	有償（100円/1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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	百縁カフェ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	佐知川上自治会館 (さいたま市西区佐知川 1 3 0 5)		
連絡先	048-625-5665 (佐知川上幸和会)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	誰でも気軽に参加でき、時間に縛られず、いつでも自由に入退きして、一杯のコーヒーを飲んでもらう気持ちで、おしゃべり会がスタート。		
活動日時	毎月第4水曜 13:00～		
費用負担	有償 (1人100円)	利用条件	有

活動名称	佐知川下天寿会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	佐知川下自治会館 (さいたま市西区佐知川 276)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 手芸		
活動内容詳細	サロン活動として、健康体操。頭の体操・太極拳教室 (ビデオによる)、関心事を取り入れた出前講座		
活動日時	毎月第1、第3月曜 13:30～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	三橋5丁目自治会館 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	三橋5丁目自治会館 (さいたま市西区三橋 5-938)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	体操教室 交流その他		
活動内容詳細	地域の方と百歳体操を行う。		
活動日時	第1・第3水曜日 14:00～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	本村自治会館 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	本村自治会館 (さいたま市西区西遊馬 980)		
連絡先	048-622-8103 (地域包括支援センターくるみ)		
活動内容	体操教室 交流その他		
活動内容詳細	毎週火曜日と土曜日の月8回いきいき百歳体操を実施		
活動日時	毎週火曜、土曜日 14:00～		
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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	西遊馬上サ自治会福祉ネットワーク（実施主体：自治会）		
活動場所	西遊馬上サ自治会館（さいたま市西区西遊馬 1442）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 安否確認		
活動内容詳細	見守り（1回/月） 企画・茶話会（カヨウ会）第3火曜 10：00～ いきいき百歳体操 毎週木曜日 10：00～		
活動日時	毎週1回木曜 9：30～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	第三亀鶴会上サクラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	西遊馬上サ自治会館（さいたま市西区西遊馬 1442）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	月に1回お茶を飲み、お菓子をたべ、お話を楽しみます。毎回15～17名位で行っています。		
活動日時	毎月第1火曜日 10時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	春陽苑いきいき体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	介護施設・春陽苑（さいたま市西区飯田新田 91-1）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	準備運動を兼ねたストレッチ、錘を使った百歳体操、整理運動を兼ねた筋トレとストレッチ、休憩時間の楽しいおしゃべりタイム		
活動日時	毎月第1月曜 10：00～		
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。

西区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター くるみ)



令和5年12月

活動名称	JA馬宮いきいき体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	JA馬宮会議室 2階（さいたま市西区西遊馬 231-1）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	準備運動を兼ねてのストレッチ、錘を使った百歳体操、整理運動とつまづき予防の体操など、おしゃべりタイム（ティータイム）		
活動日時	第2、4木曜日 13：30～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	健康サロン春陽苑（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	介護施設・春陽苑（さいたま市西区飯田新田 91-1）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	さいたま市共通の準備運動とストレッチ、筋トレ（ボールを使ったり）・有酸素運動、脳トレ、さいたま市共通の整理運動		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（1回28円（保険料））	利用条件	無

活動名称	植水ストレッチサークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	植水公民館等（さいたま市西区中野林 173-2）		
連絡先	048-624-5404（上田 和子）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	月4回水曜日の午後はストレッチの日ときめ、汗をかき、おしゃべり、笑いあいの楽しい時を過ごしています。		
活動日時	毎週水曜日 13：00～		
費用負担	有償（1500円/月）	利用条件	有

活動名称	水判土自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	水判土自治会館（さいたま市西区水判土 205-1）		
連絡先	048-622-8103（地域包括支援センターくるみ）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	百歳体操の実施		
活動日時	毎週水曜日 10：00～		
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。