

北区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 緑水苑)



令和5年12月

|        |                                               |      |   |
|--------|-----------------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 鎌倉さんぽ (実施主体：地域包括支援センター)                       |      |   |
| 活動場所   | 鎌倉街道 (大宮北高校となり)                               |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                          |      |   |
| 活動内容   | 運動・スポーツ 体操教室                                  |      |   |
| 活動内容詳細 | 近隣のつながりを持ちながら開催しています。その中の一人が体操指導、コース案内をしています。 |      |   |
| 活動日時   | 毎週木曜日 10:30～11:30                             |      |   |
| 費用負担   | 無償                                            | 利用条件 | 無 |

|        |                                       |      |   |
|--------|---------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | マダム・クラブ (実施主体：地域の自主グループ)              |      |   |
| 活動場所   | エスケアステーションさいたま北 (さいたま市北区宮原町 4-99-1)   |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                  |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会 話し相手・傾聴                       |      |   |
| 活動内容詳細 | 6名くらいの地域の方の参加により茶話会・有料老人ホーム説明会、施設見学など |      |   |
| 活動日時   | 毎月第1月曜 10:00～11:30                    |      |   |
| 費用負担   | 無償                                    | 利用条件 | 無 |

|        |                                   |      |   |
|--------|-----------------------------------|------|---|
| 活動名称   | ダンディ倶楽部 (実施主体：包括)                 |      |   |
| 活動場所   | ハートランド大宮 (さいたま市北区奈良町 120-2)       |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)              |      |   |
| 活動内容   | 話し相手・傾聴 その他活動                     |      |   |
| 活動内容詳細 | 新しいメンバーも増え介護者同士の相談が毎回の情報提供となっている。 |      |   |
| 活動日時   | 毎月第1木曜日 14:00～16:00               |      |   |
| 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。

北区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 緑水苑)



令和5年12月

|        |                                                  |      |   |
|--------|--------------------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | オレンジ・カフェ やさしえ宮原 (実施主体：包括)                        |      |   |
| 活動場所   | やさしえ宮原 (サービス付き高齢者住宅)<br>(さいたま市北区宮原町 1-697-2)     |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                             |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会 交流その他 話し相手・傾聴 その他活動 健康麻雀・囲碁・将棋           |      |   |
| 活動内容詳細 | 入居者と地域の方 ボランティアグループでかるたトランプ将棋マージャン手話ダンスなどを行っています |      |   |
| 活動日時   | 毎週月金 10:00~11:20                                 |      |   |
| 費用負担   | 無償                                               | 利用条件 | 無 |

|        |                                      |      |   |
|--------|--------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | みかんクラブ (実施主体：包括)                     |      |   |
| 活動場所   | エスケアステーションさいたま北 (さいたま市北区宮原町 4-99-1)  |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                 |      |   |
| 活動内容   | 話し相手・傾聴                              |      |   |
| 活動内容詳細 | うつ等で心が疲れている高齢者同士でお話をしたり、専門職が相談にのります。 |      |   |
| 活動日時   | 第3金曜日 10:00~11:30                    |      |   |
| 費用負担   | 無償                                   | 利用条件 | 無 |

|        |                                                           |      |   |
|--------|-----------------------------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 松原さんぽ (実施主体：包括)                                           |      |   |
| 活動場所   | 包括にお問い合わせください (さいたま市北区吉野町 1-27-13)                        |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                                      |      |   |
| 活動内容   | 運動・スポーツ                                                   |      |   |
| 活動内容詳細 | 公園を散歩しながら日々の話や介護のことなどの相談が出来る。木々の下を森林浴を兼ねて歩き体を鍛えられ転倒予防が出来る |      |   |
| 活動日時   | 毎週火曜日夏時間 9:30~10:30 冬時間 13:30~14:30                       |      |   |
| 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。

北区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 緑水苑)



令和5年12月

|        |                                         |      |   |
|--------|-----------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 奈別サロン（実施主体：自治会）                         |      |   |
| 活動場所   | 奈良別所団地自治会館（さいたま市北区别所町 1000-43）          |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350（包括緑水苑）                     |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会 その他活動 体操教室                      |      |   |
| 活動内容詳細 | 介護予防として体操（理学療法士）、お肌の手入れ（理美容師）をゲストに呼んでいる |      |   |
| 活動日時   | 不定期                                     |      |   |
| 費用負担   | 無償                                      | 利用条件 | 無 |

|        |                           |      |   |
|--------|---------------------------|------|---|
| 活動名称   | ベルサロン（実施主体：自治会）           |      |   |
| 活動場所   | 鈴木自治会館（さいたま市北区吉野町 2-25-4） |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350（包括緑水苑）       |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会                   |      |   |
| 活動内容詳細 | 茶話会が中心                    |      |   |
| 活動日時   | 不定期                       |      |   |
| 費用負担   | 無償                        | 利用条件 | 無 |

|        |                                         |      |   |
|--------|-----------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | かじサロン（実施主体：自治会）                         |      |   |
| 活動場所   | 鍛冶自治会館（さいたま市北区宮原町 4-106-1）              |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350（包括緑水苑）                     |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会 交流その他                           |      |   |
| 活動内容詳細 | 近隣の楽器演奏家を呼んだり、いきサボが体操したり保育園児童と触れ合いをしている |      |   |
| 活動日時   | 不定期                                     |      |   |
| 費用負担   | 無償                                      | 利用条件 | 無 |

|        |                              |      |   |
|--------|------------------------------|------|---|
| 活動名称   | かもんち（実施主体：自治会）               |      |   |
| 活動場所   | 宮原2丁目自治会館（さいたま市北区宮原町 2-39-5） |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350（包括緑水苑）          |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会 運動・スポーツ              |      |   |
| 活動内容詳細 | 運動指導員の体操に始まり、カラオケや茶話会をしている   |      |   |
| 活動日時   | 第3水曜日 10:00～11:00            |      |   |
| 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。

北区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 緑水苑)



令和5年12月

|        |                                        |      |   |
|--------|----------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 宮3サロン (実施主体：自治会)                       |      |   |
| 活動場所   | 宮原町3丁目自治会館 (さいたま市北区宮原町 3-283-1)        |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                   |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会                                |      |   |
| 活動内容詳細 | 主に民生委員他ボランティアの活動により運営されている。ゲストを呼ぶことが多い |      |   |
| 活動日時   | 第2, 4木 10:00~11:00                     |      |   |
| 費用負担   | 無償                                     | 利用条件 | 無 |

|        |                                                   |      |   |
|--------|---------------------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 神山サロン (実施主体：自治会)                                  |      |   |
| 活動場所   | 神山自治会館 (さいたま市北区吉野町 2-236-3)                       |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                              |      |   |
| 活動内容   | 体操教室                                              |      |   |
| 活動内容詳細 | いきサポ終了者が立ち上げ支援を行い今は自治会館の鍵を開ける体操する等すべて自主グループになっている |      |   |
| 活動日時   | 毎週月・木曜日 9:00~10:00                                |      |   |
| 費用負担   | 無償                                                | 利用条件 | 無 |

|        |                                                |      |   |
|--------|------------------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 喜楽会 (実施主体：老人クラブ)                               |      |   |
| 活動場所   | 中道集会所 (さいたま市北区宮原町 2-98)                        |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                           |      |   |
| 活動内容   | 介護予防教室 サロン・茶話会 住民主体の学習会 会食会 交流その他              |      |   |
| 活動内容詳細 | 高齢により参加者も少なくなっているが、地域のつながりが強く参加する事により安否確認できている |      |   |
| 活動日時   | 不定期                                            |      |   |
| 費用負担   | 無償                                             | 利用条件 | 無 |

|        |                                     |      |   |
|--------|-------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 吉1サロン (実施主体：自治会)                    |      |   |
| 活動場所   | 吉野町1丁目自治会館 (さいたま市北区吉野町 1-367-5)     |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会 体操教室 音楽 (歌唱・演奏) 手芸 交流その他 料理 |      |   |
| 活動内容詳細 | 活動的な民生委員が多く、参加者を楽しませている。参加者数も増減なし   |      |   |
| 活動日時   | 第2水曜日 9:30~11:30                    |      |   |
| 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。

北区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 緑水苑)



令和5年12月

|        |                                     |      |   |
|--------|-------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 宮1サロン(実施主体:自治会)                     |      |   |
| 活動場所   | 宮原1丁目自治会館(さいたま市北区宮原町1-555-2)        |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350(包括緑水苑)                 |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会 手芸 体操教室                     |      |   |
| 活動内容詳細 | 近隣に住んでいる(有料老人ホーム)の方の参加もありつながりができている |      |   |
| 活動日時   | 第4木曜日 10:00~11:30                   |      |   |
| 費用負担   | 無償                                  | 利用条件 | 無 |

|        |                                                 |      |   |
|--------|-------------------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 百歳体操クラブ(実施主体:地域の自主グループ)                         |      |   |
| 活動場所   | 宮原児童センターいこいの家(さいたま市北区宮原町4-66-13)                |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350(包括緑水苑)                             |      |   |
| 活動内容   | 体操教室                                            |      |   |
| 活動内容詳細 | いきサポ修了生3名が立ち上げた自主グループ。参加者は地域のサロンやボランティアをしている女性。 |      |   |
| 活動日時   | 毎週日曜日 10:00~12:00                               |      |   |
| 費用負担   | 無償                                              | 利用条件 | 無 |

|        |                                        |      |   |
|--------|----------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | ななくらぶ(実施主体:地域包括支援センター)                 |      |   |
| 活動場所   | 前谷公園(さいたま市北区吉野町1-331-13)               |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350(包括緑水苑)                    |      |   |
| 活動内容   | 運動・スポーツ                                |      |   |
| 活動内容詳細 | 高齢者のみでなく会場になっている公園にいるすべての方に参加していただきたい。 |      |   |
| 活動日時   | 月~金曜日 11:00~                           |      |   |
| 費用負担   | 無償                                     | 利用条件 | 無 |

|        |                                     |      |   |
|--------|-------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | zoom オレンジカフェ(実施主体:地域包括支援センター)       |      |   |
| 活動場所   | 包括・在支(さいたま市北区吉野町1-27-13)            |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350(包括緑水苑)                 |      |   |
| 活動内容   | サロン・茶話会 交流その他 話し相手・傾聴               |      |   |
| 活動内容詳細 | 介護者様、家族様の心が少しでも軽くなれるお手伝いができればと思います。 |      |   |
| 活動日時   | 毎月最終日の火曜日                           |      |   |
| 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。

北区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 緑水苑)



令和5年12月

|        |                                            |      |   |
|--------|--------------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | おかわりサロン (実施主体：地域包括支援センター)                  |      |   |
| 活動場所   | 包括にお問い合わせください (さいたま市北区今羽町350-1)            |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                       |      |   |
| 活動内容   | 公開講座 交流その他 場所の提供                           |      |   |
| 活動内容詳細 | ウエルシア薬局主催で管理栄養士、他企業のためになる講座を季節に合わせて紹介している。 |      |   |
| 活動日時   | 毎月第3月曜日<br>14:00~15:00                     |      |   |
| 費用負担   | 無償                                         | 利用条件 | 無 |

|        |                                        |      |   |
|--------|----------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | 天神サロンいきいき健康講座 (実施主体：地域の自主グループ)         |      |   |
| 活動場所   | 天神自治会 (さいたま市北区宮原町4-53-5)               |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                   |      |   |
| 活動内容   | 運動・スポーツ 介護予防教室 体操教室                    |      |   |
| 活動内容詳細 | いきサポ終了の民生委員さん2人で立ち上げ参加者が多く毎週の開催となっている。 |      |   |
| 活動日時   | 毎週月曜日 9:30~60分                         |      |   |
| 費用負担   | 無償                                     | 利用条件 | 有 |

|        |                                  |      |   |
|--------|----------------------------------|------|---|
| 活動名称   | ハート・ポプリウオーキングの会 (実施主体：地域の自主グループ) |      |   |
| 活動場所   | 原殿公園 (さいたま市北区宮原町2-98)            |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)             |      |   |
| 活動内容   | 運動・スポーツ その他活動                    |      |   |
| 活動内容詳細 | 地域老人会の主催。近隣の公園巡りなどもしている。         |      |   |
| 活動日時   | 毎週土曜日 10:00~                     |      |   |
| 費用負担   | 無償                               | 利用条件 | 無 |

|        |                                        |      |   |
|--------|----------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | お楽しみ会宮原2 (実施主体：地域の自主グループ)              |      |   |
| 活動場所   | 宮原町3丁目自治会館 (さいたま市北区宮原町3-283-1)         |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                   |      |   |
| 活動内容   | 介護予防教室 サロン・茶話会                         |      |   |
| 活動内容詳細 | 住民主体で、介護予防の体操や本の朗読など参加者の得意を紹介して活動している。 |      |   |
| 活動日時   | 毎週木曜日 10:30~                           |      |   |
| 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。

北区北部圏域 いきいき活動リスト  
 (地域包括支援センター 緑水苑)



令和5年12月

|        |                                           |      |   |
|--------|-------------------------------------------|------|---|
| 活動名称   | ひまわりニコニコ体操 (実施主体：地域の自主グループ)               |      |   |
| 活動場所   | みやびの里 (さいたま市北区别所町920)                     |      |   |
| 連絡先    | 048-662-7350 (包括緑水苑)                      |      |   |
| 活動内容   | 体操教室                                      |      |   |
| 活動内容詳細 | いきサポ・ます元の修了者での立ち上げメンバー。近隣住民のかたばかりで和気あいあい。 |      |   |
| 活動日時   | 毎月第1・3の水15:30                             |      |   |
| 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。