

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	いきいき体操長山（実施主体：地区社協）		
活動場所	長山団地集会所（さいたま市北区東大成町1丁目159番地）		
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	毎月2回、長山団地集会所にて「いきいき百歳体操」を行っています。		
活動日時	第1、3火曜、13：30～15：00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	うえたけ歌サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	高齢者生きがい活動センター（さいたま市北区植竹町1丁目593-1）		
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	カラオケに合わせて合唱する（歌謡曲、唱歌など）		
活動日時	毎月第3金曜 13：30～ 15：00（1、8月は休み）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ハピネス本郷（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	本郷シニア憩いの家（さいたま市北区本郷町1065-3）		
連絡先	048-662-7600（シニアサポートセンター諏訪の苑）		
活動内容	介護予防教室 体操教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	いきいき百歳体操をメインに歌を合唱したり、脳トレを行ったりと和室で楽しく行っています。		
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	コスモサロン（実施主体：その他）		
活動場所	コスモスクエア（さいたま市北区土呂町2丁目12-20コスモスクエア6F）		
連絡先	048-653-0306（コスモサロン）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 体操教室		
活動内容詳細	体操や健康講話の他に音楽や工作など、月ごとに内容を変えて実施している。		
活動日時	毎月第3火曜日 13：30～15：00		
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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	子育て応援みに北会（実施主体：その他）		
活動場所	プラザノース（さいたま市北区宮原町1丁目852-1）		
連絡先	090-4926-3535（子育て応援みに北会）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） 交流その他		
活動内容詳細	年2回のベビーカーコンサートを実施（お子様と一緒に楽しめます）。		
活動日時	ベビーカーコンサート（年2回）		
費用負担	有償（参加費500円）	利用条件	無

活動名称	今羽の森ふれあいサロン（実施主体：その他）		
活動場所	特別養護老人ホーム今羽の森（さいたま市北区今羽町650-1）		
連絡先	048-778-7330（今羽の森ふれあいサロン）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） 絵画・書道 体操教室 運動・スポーツ 交流その他		
活動内容詳細	地域の皆様向けのカルチャースクール。新たな趣味、仲間づくりを提案。講座の後の交流会（茶話会）もあります。		
活動日時	各講座、月1回（全8講座）		
費用負担	有償（講座によって異なる。無料～500円）	利用条件	無

活動名称	すこやか運動教室 植竹 公民館（実施主体：地区社協）		
活動場所	植竹公民館（さいたま市北区盆栽町430）		
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	月1回、植竹公民館にて「いきいき百歳体操」を中心に体操を行っています。		
活動日時	毎月第1水曜、13:30～14:45		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	土呂町健康体操会（実施主体：地区社協）		
活動場所	土呂町自治会館（さいたま市北区土呂町2丁目84-2）		
連絡先	048-653-2800（大砂土地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施		
活動日時	毎月第2、4金曜、13:30～15:00（8月除く）		
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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	まごころサロンはなみずき 東大成 (実施主体：地区社協)		
活動場所	東大成1丁目自治会館 (さいたま市北区東大成町1丁目487番地)		
連絡先	048-654-2022 (植竹地区社会福祉協議会)		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	地域の高齢者 (植竹地区) の方の交流の場。民生委員さんが中心となって毎月内容を考え実施しています。		
活動日時	毎月第1木曜、13:30~15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	いきいき本郷 (実施主体：地区社協)		
活動場所	シニアサポートセンター諏訪の苑 (さいたま市北区本郷町348-2)		
連絡先	048-653-2800 (大砂土地区社会福祉協議会)		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	「いきいき百歳体操」の実施		
活動日時	毎月第1、3火曜、10:30~12:00 (8、1月除く)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	街のステーション お手伝い隊 (実施主体：その他)		
活動場所	いーはとーぶ街のステーション (さいたま市北区土呂町1丁目17-2)		
連絡先	048-677-7496 (社会福祉法人いーはとーぶ)		
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) 環境美化・清掃		
活動内容詳細	障がいのある方が地域住民の必要なこと、困り事のお手伝いをします。内容については個々に相談します。		
活動日時	月曜~金曜 (10:00~ 15:00、随時)		
費用負担	有償 (1時間1500円 (内容により応相談))	利用条件	無

活動名称	訪問介護事業所 たんとん (実施主体：その他)		
活動場所	(株) 高志訪問介護事業所たんとん (さいたま市北区土呂町2丁目12-18)		
連絡先	048-652-1441 (訪問介護事業所 たんとん)		
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	利用者様宅に訪問して、家事支援を行います。		
活動日時			
費用負担	有償 (1時間2000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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	まごころサロンはなみずき 盆栽 (実施主体: 地区社協)		
活動場所	盆栽町会館 (さいたま市北区盆栽町253-12)		
連絡先	048-654-2022 (植竹地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) 交流その他		
活動内容詳細	地域の高齢者 (主に植竹地区) の方の交流の場。		
活動日時	毎月第3木曜、13:30~15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	まごころサロンはなみずき植竹 (実施主体: 地区社協)		
活動場所	高齢者生きがい活動センター (さいたま市北区植竹町1丁目593-1)		
連絡先	048-654-2022 (植竹地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) 手芸		
活動内容詳細	地域の高齢者 (植竹地区) の方の交流の場。民生委員さんが中心となって毎月内容を考え実施しています。		
活動日時	毎月第4木曜 (1、8月は休み) 13:30~15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	和みの会 (実施主体: 自治会)		
活動場所	今羽町自治会集会所 (さいたま市北区今羽町43番地)		
連絡先	048-666-0314 (和みの会)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) その他活動		
活動内容詳細	お茶を飲みながら地域住民の親睦を図る。一度「人情芝居」の鑑賞がある。(今羽町住民限定) ハンドセラピーの活動もあり。		
活動日時	年2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	いつでも夢を (実施主体: 自治会)		
活動場所	今羽町自治会集会所 (さいたま市北区今羽町43番地)		
連絡先	048-664-0132 (いつでも夢を)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) その他活動		
活動内容詳細	お茶を飲みながら、地域住民同士のコミュニティーを図る。踊りの活動もあり。(今羽町住民限定)		
活動日時	毎月第3火曜日 (1、8月は無し)		
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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	竹さんさん (実施主体：自治会)		
活動場所	植竹団地集会所 (さいたま市北区植竹町2丁目85)		
連絡先	048-667-4406 (竹さんさん)		
活動内容	介護予防教室 音楽 (歌唱・演奏) 体操教室		
活動内容詳細	月2回「いきいき百歳体操」を行っている。第4土曜日は、脳トレ、茶話会も行って交流を深めている。朝のラジオ体操は他地区でも参加できる。		
活動日時	毎月第2第4土曜日 10:00～11:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ゆうゆうサロンおおさと (実施主体：地区社協)		
活動場所	大砂土ふれあいの里 (さいたま市北区本郷町17-7)		
連絡先	048-653-2800 (大砂土地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	季節のイベント、寸劇、音楽鑑賞、介護予防体操、茶話会。		
活動日時	毎月第4木曜、13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	すこやかうんどう教室 (実施主体：地区社協)		
活動場所	高齢者生きがいセンター (さいたま市北区植竹町1丁目593番地)		
連絡先	048-654-2022 (植竹地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ 介護予防教室		
活動内容詳細	諏訪の苑の理学療法士による体操「遊びリテーション」を行っています。		
活動日時	毎月第3水曜、13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき運動教室 (実施主体：地区社協)		
活動場所	本郷第6公園 (さいたま市北区本郷町54番地)		
連絡先	048-653-2800 (大砂土地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	地域運動支援員の指導による体操会 (ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ体操等) 高齢者運動遊具を利用しての運動。		
活動日時	毎月第2、3月曜 (1、8月は除く)		
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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	東2いきいき元気体操（実施主体：自治会）		
活動場所	東大成2丁目自治会館（さいたま市北区東大成町2丁目454番地）		
連絡先	048-662-7600（東大成町2丁目自治会）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施（コロナ感染対策のため2部制で行っています）東大成町2丁目の方限定		
活動日時	毎月第1金曜 1部 13:15～14:30 2部 14:30～16:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	東大成町1丁目菜の花会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	東大成1丁目自治会館（さいたま市北区東大成町1丁目487）		
連絡先	048-664-1406（東大成町1丁目菜の花会）		
活動内容	運動・スポーツ 会食会 写真・パソコン		
活動内容詳細	見学会、誕生会、講演会、グランドゴルフ大会に参加、講習会（年賀状作成とスマホ教室）他、地域の自治会と商工親和会の事業に参加		
活動日時	誕生会は年3回、グランドゴルフ週2回、講習会年2回、自治会、商工親和会の事業の協力は随時		
費用負担	有償（年会費1家族 1000円）	利用条件	有

活動名称	植竹一丁目老人会 万年青会（おもと会）（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	植竹1丁目自治会館（さいたま市北区植竹町1丁目242）		
連絡先	048-665-4460（植竹一丁目老人会 万年青会（おもと会））		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	60歳以上の自主グループです。グランドゴルフ、カラオケ、定例会、運動、歌、お茶会等仲間を通して、生きがいと健康づくり、明るい長寿社会づくりを目指す。		
活動日時	定例会は年6回、グランドゴルフ週2回、カラオケ週1回（植竹1丁目にお住まいの方）		
費用負担	有償（年会費2000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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	老人クラブ 千歳会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	東大成町2丁目自治会館 (さいたま市北区東大成町2丁目454-8)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	運動・スポーツ 会食会 公開講座		
活動内容詳細	①運動：グランドゴルフ週3回 (火・木・土) ②会食会：新年会・懇親会・米寿祝賀会・誕生日会等々 ③公開講座：居宅介護に関するセミナー (随時) (東大成2丁目地区限定)		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	百モニカらぶ with オレンジ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	グランパレス長島 (さいたま市北区本郷町226)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施とハーモニカ演奏、歌唱		
活動日時	毎月第1・第3水曜日 13:30~15:00		
費用負担	無償 (希望者はハーモニカ購入あり)	利用条件	無

活動名称	みずたちの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	シニアサポートセンター諏訪の苑 (さいたま市北区本郷町348-2)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	絵画・書道		
活動内容詳細	画材を持ち寄り、水彩画を描く。		
活動日時	毎月第4土曜日 10:00~12:00		
費用負担	無償 (共有材料費として入会時200円、以降不足時に徴収)	利用条件	無

活動名称	東一いきいき体操会 (実施主体：地区社協)		
活動場所	東大成1丁目自治会館 (さいたま市北区東大成町1丁目487)		
連絡先	048-654-2022 (植竹地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施		
活動日時	毎月第4金曜日 10:30~12:00		
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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	フレッシュ大砂土 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	シニアサポートセンター諏訪の苑 (さいたま市北区本郷町348-2)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	皆で楽しく「いきいき百歳体操」を行っています。またカラオケに合わせて手話ダンスも行っています。		
活動日時	毎月第1第3木曜日 10:00~11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき大砂土 (実施主体：地区社協)		
活動場所	大砂土ふれあいの里 (さいたま市北区本郷町17-7)		
連絡先	048-653-2800 (大砂土地区社会福祉協議会)		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施		
活動日時	毎月第1第3木曜日 13:30~15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	グラウンドゴルフ美郷会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	本郷第1公園 (さいたま市北区本郷町本郷第1公園)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	月、火、木、金の午前中に、健康・仲間づくりのため活動。楽しくやっています。		
活動日時	週4回 (月、火、木、金) 9時~11時		
費用負担	有償 (年会費1500円 入会金1500円 他大会、イベント時に別途500円程徴収しています。)	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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	百歳体操イチ・ニ・サン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ウエルカフェさいたま今羽店 (さいたま市北区今羽町350-1)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	ウエルシア薬局今羽店のウエルカフェで百歳体操を行っています。3密を避け2部制をとっています。予約制です。		
活動日時	毎月第2第4月曜日 1部、10時～10時45分 2部、11時～11時45分		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	本郷 GG 愛好会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	本郷第2公園 (さいたま市北区本郷町1493-8)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	毎週月曜日～金曜日は本郷第2公園 毎週土曜日は本郷ふれあい広場でグラウンドゴルフを行っています。		
活動日時	毎週月曜～金曜 9:30～11:30 毎週土曜日 9:30～11:30		
費用負担	有償 (入会金2,000円 会費、上半期、2400円 下半期、2400円 (大会参加費、賞品代等))	利用条件	無

活動名称	本郷 TBG クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	本郷ふれあい広場 (さいたま市北区本郷町本郷ふれあい広場)		
連絡先	048-667-4061 (さいたま市ターゲット・バードゴルフ連盟)		
活動内容	運動・スポーツ 健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	毎週火曜日午前中、本郷ふれあい広場で活動しています。スポーツで健康を維持し、コミュニケーションを通して地域の人達との交流を高め、心身の健康に繋げることを目的として、楽しんでいます。		
活動日時	毎週火曜日 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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	RESTADY おおさと (学習支援の場、提供サービス) (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大砂土ふれあいの里 (さいたま市北区本郷町17-1)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	中高生を対象に自習する場を提供する。家庭の事情 (経済、環境等) で地域の子供が進学を断念しないよう、 地域住民が協力して学習環境を整え提供するもの。		
活動日時	毎週月曜日 17時～20時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	すこやかうんどう教室 植竹公民館 (実施主体：地区社協)		
活動場所	植竹一丁目自治会館 (さいたま市北区盆栽町430)		
連絡先	048-654-2022 (植竹地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施		
活動日時	毎月第1水曜日 13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	植一健康体操 (実施主体：自治会)		
活動場所	植竹一丁目自治会館 (さいたま市北区植竹町1-242)		
連絡先	048-654-2022 (植竹地区社会福祉協議会)		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	毎月第2第4月曜日、午後1時半～3時まで、町内の万年青会を中心に20名以上の参加者と一緒には「百歳体操」を行っています。		
活動日時	毎月第2第4月曜日 13:30～15:00 (1月と8月は休み)		
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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	土呂グラウンドゴルフクラブ (実施主体：自治会)		
活動場所	土呂公園グラウンド (さいたま市北区土呂町 1-42)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	月、水、金曜日 9時～11時 30分、土呂公園グラウンドにて活動しています。平均年齢 77.8 歳ですが、みんな生き生きプレーしています。競技はシンプルで運動音痴な方でも、すぐに慣れます。		
活動日時	毎週月、水、金曜日 9時～11時 30分、8月全休		
費用負担	有償 (年会費 2,000円)	利用条件	無

活動名称	いきいき西本郷 (実施主体：地区社協)		
活動場所	コンフォール西本郷団地集会所 (さいたま市北区本郷町 17-1)		
連絡先	048-653-2800 (大砂土地区地域支援会議)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施		
活動日時	毎月第2第4木曜日 10:00～11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	シオンカフェ (実施主体：その他)		
活動場所	大宮シオン・ルーテル教会 (さいたま市北区東大成町 1-229)		
連絡先	048-662-7600 (シニアサポートセンター諏訪の苑)		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	オレンジカフェ (月に2回、教会を開放し、誰でも気軽に参加でき、交流することができる集いの場です) 11月から、いきいき百歳体操をサロンの中で行っています。		
活動日時	毎月第2第4水曜日 13時～16時		
費用負担	有償 (コーヒー代 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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 諏訪の苑)



令和5年12月

活動名称	土呂こども食堂（実施主体：その他）		
活動場所	コスモスクエア4階及び6階（さいたま市北区土呂町2-12-20）		
連絡先	048-729-5848（コスモプラス(株)）		
活動内容	会食会		
活動内容詳細	コスモプラス(株)と地域のボランティアの皆さんでお弁当（こども0円、大人500円）の配布と様々なイベントを開催しています。		
活動日時	毎月第3土曜日 12:30～15:00		
費用負担	有償（子ども無料 大人500円 イベント参加費は無料）	利用条件	無

活動名称	百歳体操若葉の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ファークロス薬局東大成（さいたま市北区東大成町2-80-1 東和ビル1階）		
連絡先	048-662-7600（シニアサポートセンター諏訪の苑）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	ファークロス薬局東大成の待合室で、月2回楽しく百歳体操を行っています。		
活動日時	毎月第1第3木曜日 13:30～14:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき今羽（実施主体：地区社協）		
活動場所	ウエルガーデン大宮（さいたま市北区今羽町660-1）		
連絡先	048-653-2800（大砂土地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施		
活動日時	毎月第1・第3水曜日 14:00～15:00		
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。