

北区西部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ゆめの園)



令和5年12月

活動名称	いなりグループ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	稲荷第二公園 (さいたま市北区大成町 4-416-15)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ラジオ体操、ウォーキング		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	櫛引すみれ体操会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ミニコープ櫛引店 2階 (さいたま市北区櫛引町 2-431)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	まつばら元気体操 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	松原自治会館 (さいたま市北区日進町 2-635)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、松原自治会員の方		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	あじさい元気クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大成4丁目自治会館 (さいたま市北区大成町 4-415)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、大成4丁目自治会員の方		
活動日時	月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。

北区西部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ゆめの園)



令和5年12月

活動名称	櫛引つげの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	櫛引2丁目自治会館 (さいたま市北区櫛引町 2-482)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、櫛引2丁目自治会員の方		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	はれやか百歳クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	日進3丁目自治会館 (さいたま市北区日進町 3-437)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、日進3丁目自治会員の方		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	かっちゃんグループ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	番場公園 (さいたま市北区日進町 2)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ、ウォーキング、スロートレーニング		
活動日時	週1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	日進ガンバの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	日進1丁目自治会館 (さいたま市北区日進町 1-551)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操		
活動日時	月2回		
費用負担	有償 (半年千円)	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。

北区西部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ゆめの園)



令和5年12月

活動名称	プリムローズ体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	プリムローズ大宮集会室（さいたま市北区櫛引町 2-499-2）		
連絡先	048-653-0544（ゆめの園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、プリムローズ大宮住民の方		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	げんき体操 百寿の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	日進2丁目自治会館（さいたま市北区日進町 2-1195）		
連絡先	048-653-0544（ゆめの園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、日進2丁目自治会員の方		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	大成町4丁目老人クラブえびす会「グランドゴルフ愛好会」（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	稲荷第2公園（さいたま市北区大成町 4-416-15）		
連絡先	048-653-0544（ゆめの園）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	稲荷第2公園にてグランドゴルフの活動。年数回大会もある。		
活動日時	月・水・金 8時半～10時		
費用負担	有償（えびす会：千円/年、愛好会千円/年）	利用条件	有

活動名称	うねうねウォーキング（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	うねうね公園（さいたま市北区日進町 2-1916-3）		
連絡先	048-653-0544（ゆめの園）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	うねうね公園内を起点に公園周辺をウォーキングしグループ内の懇親を深めている。		
活動日時	月2回（第2、4金曜）10時から		
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。

北区西部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ゆめの園)



令和5年12月

活動名称	創造空間日進月歩（実施主体：その他）		
活動場所	創造空間日進月歩コミュニティスペース (さいたま市北区日進町2-787-4)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	日進地区住民のつどいの場として茶話会など場所の提供、子供支援、シニア支援として飲食物の提供。ギャラリー展示		
活動日時	随時。要相談		
費用負担	有償（場の提供は午前か午後三時間 3千円程度）	利用条件	有

活動名称	にじいろ広場子ども食堂（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	日進町3丁目自治会館（さいたま市北区日進町3-437）		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	安否確認 その他活動		
活動内容詳細	日進町3丁目自治会の協力を頂きながら、日進北小を起点として子供たち独居高齢者の方々に食事の提供を行っています。		
活動日時	毎月第1水曜日。他臨時開催		
費用負担	条件付き無償（大人300円、子供無料）	利用条件	無

活動名称	カラオケ塚ちゃん家（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	カラオケ塚ちゃん家（さいたま市北区日進町2-1217）		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	平日11時から16時まで自宅を防音にして歌いたい放題。飲み物食べ物持ち込み自由。		
活動日時	平日11時から16時		
費用負担	有償（1000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。

北区西部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ゆめの園)



令和5年12月

活動名称	えひなたサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	みらい日進（さいたま市北区日進町2-789）		
連絡先	048-782-5858（えひなたサロン）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	在宅介護を頑張っている人達の息抜き、交流の場。終活全般の相談、サポート。		
活動日時	第2月13時から15時		
費用負担	無償（催し物開催時参加は500円）	利用条件	無

活動名称	交遊会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	日進公園（さいたま市北区日進町1-311-1）		
連絡先	048-653-0544（ゆめの園）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	日進公園でランドゴルフ、例会、親睦会（7/15～8月末、12/20～1/5休） 例会は3ゲーム。大会4ゲーム（春夏秋冬）交流会（他チームと年4回）新年会		
活動日時	毎週火木土、13時から15時		
費用負担	有償（会費年5000円、入会金500円）	利用条件	有

活動名称	便利屋の堀川（実施主体：その他）		
活動場所	便利屋の堀川（さいたま市北区日進町2丁目）		
連絡先	048-653-0544（ゆめの園）		
活動内容	環境美化・清掃 その他生活支援 移送・送迎（車両等使用） その他活動		
活動内容詳細	買物通院同行、電球交換、網戸障子交換、草むしり、垣根手入れ、水漏れ修理、タンス処分、引き戸家具調整、自転車パンク修理、小物家具づくりなど		
活動日時	随時		
費用負担	有償（要相談。格安対応）	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。

北区西部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ゆめの園)



令和5年12月

活動名称	オリブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ARUKU 日進 (さいたま市北区日進町 2 丁目 1605)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	手芸 会食会		
活動内容詳細	布を持ち寄って楽しみながら手芸するサークル。作る作品は季節感のあるものを作成。年に1度シルバー作品展に展示。集まりおしゃべりを楽しんでいる。		
活動日時	第2、3、4(水)14時から16時		
費用負担	有償 (月 500 円 (参加費 300 円、送迎代 200 円※送迎は必要な方のみ) )	利用条件	無

活動名称	ハミング体操クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ハミングバードカフェ (さいたま市北区日進町 2 丁目 1559-2)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	月に2回、カフェにておもりを使ったいきいき体操を行っている。体操をした後はカフェでコーヒーを頂きながら茶話会。月に1回サポーターによるピアノのBGMあり。		
活動日時	月2回、第1・3(土)9:45~1時間		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	たまねこの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ベルヴィル大宮 (さいたま市北区日進町 1 丁目 168-1)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	交流その他 その他活動		
活動内容詳細	地域の担い手養成講座修了者で活動している会。自分たちにできる社会貢献活動や見聞を広めるなど健康維持目的にウォーキングを兼ね活動。オレンジカフェ協力や子ども食堂へ学用品袋等寄付している。		
活動日時	月2回、第2・4(木)14時から定例会。		
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。

北区西部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ゆめの園)



令和5年12月

活動名称	櫛引2丁目グラウンドゴルフ愛好会(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	櫛引町2丁目ゲートボール場(さいたま市北区櫛引町2丁目556)		
連絡先	048-653-0544(ゆめの園)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	櫛引町2丁目ゲートボール場 毎月月例協議		
活動日時	火・水・木		
費用負担	有償(年2000円)	利用条件	無

活動名称	年金受給者西部地区グラウンドゴルフ愛好会(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	番場公園(さいたま市北区日進町2丁目)		
連絡先	048-653-0544(ゆめの園)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	準備体操ご前半2ラウンド、後半2ラウンドの成績で順位を決定。発表、試合終了		
活動日時	毎週水曜8:30~		
費用負担	有償(年2000円)	利用条件	無

活動名称	櫛引町2丁目福寿会(実施主体:老人クラブ)		
活動場所	櫛引町2丁目自治会館(さいたま市北区櫛引町2丁目482-7)		
連絡先	048-653-0544(ゆめの園)		
活動内容	運動・スポーツ 会食会 音楽(歌唱・演奏) 交流その他 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	定例会月1回、ダーツ・室内ゴルフ・映画鑑賞・親睦会(会食) 新年会・カラオケ・ビンゴ・その他ゲーム・学習会・長寿を祝う会・グラウンドゴルフ愛好会、カラオケ同好会。櫛引町2丁目住民		
活動日時	定例会(月1回) グラウンドゴルフ週1回(金) カラオケ同好会月1回土		
費用負担	有償(年1500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。

北区西部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ゆめの園)



令和5年12月

活動名称	かがやき体操クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	なごやかレジデンスかがやき大宮日進 (さいたま市北区日進町 2-1851-1)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	運動・スポーツ 音楽(歌唱・演奏) 交流その他 その他活動		
活動内容詳細	サービス付き高齢者向け住宅で月2回、いきいき百歳体操を実施。施設入居者と地域住民の交流。音楽を取り入れたり、体操の後お話で交流を図る、大人の紙芝居や早口言葉など取り入れている		
活動日時	第2・4(木) 14:00~15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	スマイル100 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	日進公民館 (さいたま市北区日進町 2-1195-2)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	運動・スポーツ 交流その他 その他活動		
活動内容詳細	月2回程度、公民館でいきいき百歳体操を実施するサークル		
活動日時	月2回。基本は第2・4(火)午後14時から。公民館予約状況により変動あり		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ベルヴィル大宮健康げんき体操 (実施主体：自治会)		
活動場所	ベルヴィル大宮大宮 (さいたま市北区日進町 1-168-1)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
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	マンション内集会所にて月に1回いきいき百歳体操を実施		
活動日時	第2・4水曜日 10時から11時半		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	メデカ大宮クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ザ・クラシックメデカマンション大宮 (さいたま市北区榎引町 2丁目 488-1)		
連絡先	048-780-2415 (ザ・クラシックメデカマンション大宮)		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 その他交流 場所の提供 その他の活動		
活動内容詳細	サービス付き高齢者向け住宅で月2回いきいき百歳体操を実施。施設入居者と地域の方の交流の場。施設1階ラウンジドリンクスペース利用可。併設クリニックと連携し健康講座も開催している。		
活動日時	第2・4(火)10:00~11:30		
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。



北区西部圏域 いきいき活動リスト  
 (地域包括支援センター ゆめの園)



令和5年12月

活動名称	サロン華 (実施主体 : 1回 200円)		
活動場所	サロン華 (さいたま市北区日進町1-494-24)		
連絡先	048-653-0544 (ゆめの園)		
活動内容	サロン・茶話会 その他交流 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	自宅で近所の方で話し相手など。希望者とお茶、お茶菓子を楽しみながら会話を 楽しむ。希望により折り紙、手芸もできる交流の場		
活動日時	第1・3(月)13:30~15:30		
費用負担	有償	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。