

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	カトレア会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	天沼シニア憩いの家 (さいたま市大宮区天沼町 1-194)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を中心に行い、最後には脳トレ、お口の体操などを行い、交流を図る。 ※令和6年3月末まではシニアふれあいセンターあずま荘で実施予定。		
活動日時	毎月第2, 3, 4火曜日 10:00~12:00		
費用負担	その他 (錘バンドのみ自己負担)	利用条件	無

活動名称	ラジオ体操 (実施主体：その他)		
活動場所	さいたま市天沼シニア憩いの家 (さいたま市大宮区天沼町 1-194)		
連絡先	048-645-7988 (さいたま市天沼シニア憩いの家)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ラジオ体操を行い、健康維持に努めるとともに、交流を図る。		
活動日時	毎週月～金曜日 9:30~9:45		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	天沼2丁目中部地区「歌声広場」(実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	天沼2丁目中部自治会館 (さいたま市大宮区天沼町 2-180)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏) 運動・スポーツ その他活動		
活動内容詳細	オカリナに合わせて歌をうたったり、カラオケ、盆踊りの後に「いきいき百歳体操」を行う。自治会、非自治会問わず、どなたでも参加可。		
活動日時	毎月第2, 3, 4水曜日 13:00~15:00		
費用負担	有償 (月 300 円、錘バンドは自己負担)	利用条件	無

活動名称	芝川カラオケクラブ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	堀の内町1丁目芝川自治会館 (さいたま市大宮区堀の内町 2-576-1)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	カラオケを通して交流を図る。		
活動日時	毎月第2・4金曜日 13:30~15:30		
費用負担	有償 (入会金として 1000 円 自治会員は 1 回 100 円、非会員は 1 回 150 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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	健康体操サロン(実施主体:老人クラブ)		
活動場所	堀一、堀二自治会館 (白山会館) (さいたま市大宮区堀の内町 2-301)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 安否確認		
活動内容詳細	自治会と長寿会が合同でサロン要素を持ち、介護予防としていきいき百歳体操を中心に集い交流を図る。		
活動日時	毎月第1、3金曜日 10:00~12:00		
費用負担	条件付き無償	利用条件	有

活動名称	みんなの体操クラブ(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	大宮東公民館第2会議室(さいたま市大宮区堀の内町 3-140)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室 音楽(歌唱・演奏)		
活動内容詳細	ますます元気教室修了者で東地区在住の方を中心に運営し、いきいき百歳体操を実施。教室未受講者でも参加可。		
活動日時	毎月第2、4水曜日 10:00~12:00		
費用負担	その他(鍾バンドのみ自己負担)	利用条件	無

活動名称	リリィ(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	大宮東公民館第2会議室(さいたま市大宮区堀の内町 3-140)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室 音楽(歌唱・演奏)		
活動内容詳細	ますます元気教室修了者で東地区在住者で運営。いきいき百歳体操、ラジオ体操、スクワット、かかと落とし、スキップなどの運動、歌、脳トレを行い交流を図る。		
活動日時	毎週火曜日 14:00~16:00 (第5週目はなし)		
費用負担	その他(鍾バンドのみ自己負担)	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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	あじさいサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	寿能町2丁目自治会館 (さいたま市大宮区寿能町 2-155-2)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護予防として百歳体操を中心に茶話会をやり、地域の皆様との交流で見守り活動を図る。(参加者は寿能町2丁目自治会会員に限る。)		
活動日時	毎月第2, 4月曜日 10:00~12:00		
費用負担	その他 (鍾バンドのみ自己負担)	利用条件	有

活動名称	オーブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大宮南公民館 (さいたま市大宮区吉敷町 4-223-2)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室 住民主体の学習会		
活動内容詳細	関心事を取り入れた会話や、いきいき百歳体操を行い交流を図る。また、学習会も行う。 ※令和6年3月末までは大宮中部公民館で実施予定。		
活動日時	毎週木曜日 10:00~12:00		
費用負担	その他 (鍾バンドのみ自己負担)	利用条件	無

活動名称	シャンシャン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	さいたま新都心公園 集会室 (さいたま市大宮区北袋町 1-190-24)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行い、介護予防に努め、情報交換をしながら交流を図る。		
活動日時	毎週金曜日 10:00~11:45 (祝日は除く)		
費用負担	有償 (3ヶ月 500円)	利用条件	無

活動名称	いきいきフライデー (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大宮東公民館 (さいたま市大宮区堀の内町 3-140)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操やお口の体操を行う。最後に歌をうたい交流を図る。どなたでも参加可。		
活動日時	毎週金曜日 14:00~16:00 (会場が予約できた日に限る)		
費用負担	その他 (鍾バンドのみ自己負担)	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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	2020 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大宮北公民館 (さいたま市大宮区宮町 3-113-3)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行い、介護予防に努めます。また、体操を通して交流を図ります。		
活動日時	毎週火曜日 14:00～15:00		
費用負担	条件付き無償 (錘バンドのみ自己負担)	利用条件	無

活動名称	沈丁花 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大宮南公民館 (さいたま市大宮区吉敷町 4-223-2)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行い、介護予防に努めます。また、体操を通して交流を図ります。 ※令和6年3月末までは概ね毎週水曜日に吉敷町自治会館で実施予定。		
活動日時	毎週金曜日 10:00～11:30		
費用負担	条件付き無償 (錘バンドのみ自己負担)	利用条件	無

活動名称	レインボー (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大宮中部公民館 (さいたま市大宮区仲町 3-30-2)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	ますます元気教室修了者で活動。いきいき百歳体操を通して介護予防に努める。また、メンバー同士で交流を図っている。		
活動日時	毎週金曜日 10:00～11:00		
費用負担	条件付き無償 (錘バンドのみ自己負担)	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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	(株) やさしい手 (実施主体：その他)		
活動場所	やさしい手大宮店 (さいたま市大宮区宮町 2-56-2 宮崎ビル 3階)		
連絡先	048-640-4880 ((株) やさしい手)		
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) 移送・送迎 (通院等移動支援) 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護認定の有無に関わらず、保険外サービスのご要望にも有資格者が対応いたします。スポット利用も可能。必要なサービスを必要な時にご利用いただけます。		
活動日時	随時 (スポット利用可)		
費用負担	有償 (家事 1 時間 3300 円、ケア 1 時間 3850 円。院内介助 30 分 1000 円 (利用条件有))	利用条件	無

活動名称	テルウェルさいたま介護センタ (実施主体：その他)		
活動場所	テルウェルさいたま介護センタ (さいたま市大宮区吉敷町 1-133-1)		
連絡先	048-640-7756 (テルウェルさいたま介護センタ)		
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) 移送・送迎 (通院等移動支援) 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	訪問介護 (身体介護・家事支援)、通院介助を主として、介護保険ではできないことを支援します。		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (介護保険サービスと組み合わせて 10 分 500 円。(朝夕 750 円) 自費のみでの利用は 30 分 2500 円。)	利用条件	無

活動名称	きれいのエキスパート タスカル (実施主体：その他)		
活動場所	きれいのエキスパート タスカル (さいたま市大宮区三橋 1-350-1)		
連絡先	0120-025-005 (きれいのエキスパート タスカル)		
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 移送・送迎 (通院等移動支援) 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	掃除、洗濯、電球交換、庭の手入れ (剪定、草取り)、移送・送迎 (通院時の移動支援)、安否確認、話し相手、傾聴、ハウスクリーニング、廃品回収、荷物移動等を行います。		
活動日時	週 1 回～週 5、6 回		
費用負担	有償 (初回事務手数料として 300 円。1 時間 700 円。 別途交通費：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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	ダスキンライフケア宮原ステーション（実施主体：その他）		
活動場所	ダスキンライフケア宮原ステーション（さいたま市北区宮原町 1-675-22 階）		
連絡先	0120-322-143 048-666-3381（ダスキンライフケア宮原ステーション）		
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 その他生活支援 安否確認 話し相手・傾聴 その他活動		
活動内容詳細	買い物、掃除、洗濯、調理、衣替え、書類整理、身体介護、通院介助、入退院時のお手伝いなど。要介護かどうかに関わらず、公的サービスではカバーしきれない部分を自宅や施設で支援します。（北区、西区、大宮区、浦和区）		
活動日時	随時		
費用負担	有償（・1回2時間 8800円（月8時間以上ご利用の場合） ・1回2時間 11000円（月8時間満たない場合））	利用条件	無

活動名称	ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	シニアサポートセンター白菊苑へお問い合わせください（シニアサポートセンター白菊苑へお問い合わせください）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 安否確認		
活動内容詳細	中部地区在住の方対象にお茶を飲んだり、歌を歌ったり、リコーダー（簡単なドレミなど）を行い交流を図る。		
活動日時	毎月第4水曜日 13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	いきいきサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	大宮南公民館レクホール（さいたま市大宮区吉敷町 4-223-2）		
連絡先	048-647-0606（大宮南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） 安否確認		
活動内容詳細	さいたま市内在住の方対象に楽器演奏の鑑賞、合唱、体を動かすゲーム、座ったままでもできる体操、保育園児との交流、健康チェック等行っている。申し込み不要		
活動日時	毎月第3金曜日 13:00～14:45		
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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	ふれあいいきいきサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	大宮東公民館 (さいたま市大宮区堀の内町 3-140)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) 手芸 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	東地区在住で 65 歳以上の方対象に物作り、ハーブ教室、音楽やヨガ、大人の塗り絵、民謡や健康講座、介護保険制度の勉強など行い、参加者や民生委員と交流を図る。		
活動日時	毎月第3木曜日 14:00～15:30 (年10回 8月、1月は無し)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	堀一さわやか会 (実施主体：自治会)		
活動場所	堀一・堀二自治会館 (白山会館) (さいたま市大宮区堀の内町 2-301)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	サロン・茶話会 体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	茶話会、いきいき百歳体操、ワナゲ、ダーツを行い、身体を動かしながら交流を図る。		
活動日時	毎月第2水曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	株式会社エス・エム・エス (実施主体：その他)		
活動場所			
連絡先	03-6672-1272 (株式会社エス・エム・エス)		
活動内容	写真・パソコン その他活動		
活動内容詳細	オンラインに関する事のお手伝い (zoom で座談会や研修会をしたいなど)。地域でのコミュニケーションの場を提供したり、介護事業所の業務効率化のお役に立つ情報発信の活動をしています。		
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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	ことばの教室（実施主体：その他）		
活動場所	埼玉福祉保育医療専門学校 第一校舎 言語訓練室（さいたま市大宮区仲町 3-88-2）		
連絡先	048-649-2331（ことばの教室）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	ことばの教室。「相手の言っている事が分からない事がある。」「呂律が回らない。」などの「ことば」についてお悩みを言語聴覚士が支援します。		
活動日時	毎週火曜日（祝日除く）／時間は要相談。 リハビリの時間は 40～60 分		
費用負担	条件付き無償（交通費のみ自己負担）	利用条件	有

活動名称	南こすもす（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大宮南公民館（さいたま市大宮区吉敷町 4-223-2）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	体操教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	ますます元気教室修了者で活動。いきいき百歳体操を主に行い、お口の体操（パタカラ）も行う。 ※令和6年3月末までは吉敷町自治会館で実施予定。		
活動日時	原則毎週月曜日 9:30～11:30（会場取れない場合はこの限りではない）		
費用負担	その他（錘バンドのみ自己負担）	利用条件	無

活動名称	ピアサポート「ほほえみ」（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ニチイケアセンター大宮公園（さいたま市大宮区土手町 1-81）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	体操教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	グループホームの入居者と一緒に行い、いきいき百歳体操を中心に活動を行う。会場まで来られる方ならどなたでも参加可。		
活動日時	毎週木曜日 10:00～11:30		
費用負担	その他（錘バンドのみ自己負担）	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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	いきいき体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大宮北公民館（さいたま市大宮区宮町 3-113-3）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
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	ますます元気教室修了者に限らず参加可。いきいき百歳体操と筋トレ、脳トレを行い交流を図る。		
活動日時	水曜日 10:00～11:30（毎月第2、4含む月3回程度）		
費用負担	その他（初回のみ100円、錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	ふれあい運動教室（実施主体：その他）		
活動場所	シニアふれあいセンターあずま荘（さいたま市大宮区東町 2-105）		
連絡先	048-642-1266（シニアふれあいセンターあずま荘）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	65歳以上の方を対象にした地域運動支援員による体操教室です。筋力、柔軟性の維持・向上やバランス感覚等脳の活性化を図り、健康寿命の延伸を支援します。		
活動日時	毎月第3（3月は第4）水曜日 14:30～15:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ふれあい運動教室（しらぎく会場）（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	ふれあいセンターしらぎく（さいたま市大宮区天沼町 1-150-1）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	地域運動支援員による体操教室。ストレッチ、ボールやフラフープを用いながら、みんなでわきあいあいと体操を行う。		
活動日時	毎月第2、4金曜日 15:15～16:15		
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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	さざんか会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	吉敷町自治会館（さいたま市大宮区吉敷町 4-197-4）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行い、健康維持に努め、参加者同士の交流を図る。		
活動日時	毎週火曜日 10:00～11:30		
費用負担	有償（エアコン代として100円。また、錘バンドは自己負担）	利用条件	有

活動名称	（株）ケアプランニング でいとれセンターひばり堀の内・全日食チェーン大宮店（実施主体：その他）		
活動場所	全日食チェーン大宮店（さいたま市大宮区堀の内町 1-606）		
連絡先	048-871-8040（（株）ケアプランニング でいとれセンターひばり堀の内・全日食チェーン大宮店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	大宮区、浦和区、中央区を中心に高齢者買い物支援活動を行います。（冷蔵設備がないため、精肉・鮮魚は除く。）		
活動日時	随時ご相談下さい。		
費用負担	無償（商品代のみ負担）	利用条件	無

活動名称	越後屋 富井商店（実施主体：その他）		
活動場所	（有）富井商店（さいたま市大宮区堀の内町 2-248）		
連絡先	048-641-1538（越後屋 富井商店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	酒類、米、食品（生鮮食品を除く）、灯油、ギフト（お中元、お歳暮、法事など）の注文受付、配達を行います。		
活動日時	木曜日定休日 配達時間 10:00～19:00		
費用負担	条件付き無償（商品代のみ負担）	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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	(株)イトーヨーカ堂大宮店(実施主体:その他)		
活動場所	イトーヨーカ堂大宮店(さいたま市大宮区吉敷町4-263-1)		
連絡先	048-641-7111((株)イトーヨーカ堂大宮店)		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	お買い物にお困りの方対象に「移動スーパーとくし丸」号で販売。生鮮食品から日用品まで1200点取り扱います。その他、店で販売している商品は注文承り可能です。		
活動日時	週2回利用をお願いしております。		
費用負担	有償(商品代金+10円(運営経費として))	利用条件	有

活動名称	地域への場所提供(実施主体:その他)		
活動場所	ニチイホームさいたま新都心(さいたま市大宮区吉敷町4-255-1)		
連絡先	048-650-0821(ニチイホームさいたま新都心)		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	地域の方に施設のホール等を体操や憩いの場として提供します。活動内容に老いて備品や職員の協力も相談可能です。		
活動日時	10:00~17:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	おたっしや倶楽部(実施主体:その他)		
活動場所	おたっしや倶楽部DC(さいたま市大宮区吉敷町3-83-4)		
連絡先	048-643-8700(おたっしや倶楽部)		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	いきいき百歳体操等の会場提供を行います。地域の方が気軽に集まり、健康維持増進のための場を提供しています。木曜日13時~15時で会場に空きがあります。		
活動日時	週1回(木曜日13:00~15:00)		
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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	憩いの場 (実施主体：その他)		
活動場所	メディカル・リハビリホーム まどか大宮 (さいたま市大宮区浅間町 2-183)		
連絡先	048-650-2122 (メディカル・リハビリホーム まどか大宮)		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	個室をご提供致します。(要予約) 長机1台、椅子6脚 (追加で椅子のご用意も可能) 活動する場所をお探しの方はぜひご利用下さい。		
活動日時	9:30~17:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ケアラズカフェ だん・だん (実施主体：NPO)		
活動場所	埼玉福祉保育医療専門学校 (さいたま市大宮区仲町 3-42)		
連絡先	048-811-1666 (介護者支援の会 ほっと♡おおみや)		
活動内容	話し相手・傾聴 サロン・茶話会		
活動内容詳細	家族の介護をしている方 (介護を終えられた方も) の想い、悩み、相談ごとなどをお聴きしたり、介護者同士の情報交換をしたりする。		
活動日時	東口会場：毎月第2、4金曜日 10:00~13:00		
費用負担	有償 (1回 100円 (茶菓子代))	利用条件	無

活動名称	ヒマワリ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大宮中部公民館 (さいたま市大宮区仲町 3-30-2)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操とストレッチなどの体操を通して介護予防に努めます。		
活動日時	毎週水曜日 10:00~11:30		
費用負担	条件付き無償 (錘バンドのみ自己負担)	利用条件	無

活動名称	北二チューリップ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	北袋町自治会館 (さいたま市大宮区北袋町 1-190)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を通して健康づくりに努めます。また、参加者同士で交流を図ります。		
活動日時	第2, 4火曜日 10:00~11:00		
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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	福祉タクシー ブルーベル (実施主体：その他)		
活動場所	株式会社 タウ (さいたま市中央区新都心 11-2LA タワー10階)		
連絡先	0120-89-1515 (株式会社 タウ)		
活動内容	移送・送迎 (車両等使用) 移送・送迎 (通院等移動支援)		
活動内容詳細	車椅子のままご乗車いただける福祉タクシーを運行しています。ドライバーは介護資格を持っており、通院、転院、入退院のほか、ご家族との旅行やお食事、結婚披露宴、法事、お墓参りなどお好きな場所へ安全にお連れします。		
活動日時	要相談 (完全予約制)		
費用負担	有償	利用条件	有

活動名称	株式会社ヤマシタ埼玉営業所 (歩行解析、福祉用具) (実施主体：その他)		
活動場所	株式会社ヤマシタ埼玉営業所 (さいたま市大宮区桜木町 4-686)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	最新技術で歩行状態を測定しましょう。5メートル歩く姿を撮ることで転倒予防のヒントがわかります。自主グループやサロンの活動の場に伺います。 福祉用具体験もすることができます。(杖、歩行器など)		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	場所の提供 (2階ラウンジ) (実施主体：その他)		
活動場所	アイリスガーデンさいたま新都心 (さいたま市大宮区吉敷町 4-255-1)		
連絡先	048-658-5588 (シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	10~15名程度なら可能。当施設の入居者様も参加させて頂けると嬉しいです。		
活動日時	14:00~16:00 (曜日は要相談)		
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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	アイリスガーデン 歌の会 (実施主体：その他)		
活動場所	アイリスガーデンさいたま新都心 (さいたま市大宮区吉敷町 4-255-1)		
連絡先	048-650-1911 (アイリスガーデンさいたま新都心)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	フロントスタッフのピアノ演奏に合わせて歌います。		
活動日時	2ヶ月に1回 14:30~15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	インパクトバンド演奏会 (実施主体：その他)		
活動場所	アイリスガーデンさいたま新都心 (さいたま市大宮区吉敷町 4-255-1)		
連絡先	048-650-1911 (アイリスガーデンさいたま新都心)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	ボランティアのおやしバンドによる演奏		
活動日時	月1回 14:00~15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	SOMPOケア大宮 (実施主体：その他)		
活動場所	SOMPOケア大宮 (さいたま市大宮区仲町 3-13-1 住友生命大宮第2ビル 1階)		
連絡先	048-788-4031 (SOMPOケア大宮)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 場所の提供 公開講座		
活動内容詳細	現在、いきいき百歳体操、地域の交流の場として会場を提供しています。サロン活動やオレンジカフェ、地域交流などのご相談承ります。		
活動日時	随時		
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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 白菊苑)



令和5年12月

活動名称	SOMPOケア大宮 プライベートサービス (実施主体：その他)		
活動場所	SOMPOケア大宮 訪問介護 (さいたま市大宮区仲町 3-13-1 住友生命大宮第2ビル1階)		
連絡先	048-788-4061 (SOMPOケア大宮 プライベートサービス)		
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 その他生活支援 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	外出の付き添いや大掃除、庭木の水やりなどのご要望にも柔軟にお応えします。 介護認定を受けていない方もご利用いただけます。		
活動日時	随時。お気軽にお問合せください。		
費用負担	無償 (30分 2475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。