

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	三橋二丁目共和会民踊部 (実施主体: 老人クラブ)		
活動場所	三橋公民館 (さいたま市大宮区三橋 2-20)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	運動・スポーツ 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	シニアクラブ共和会の民踊部として、各地の民謡に合わせて踊りながら体力増進に努めている		
活動日時	3回/月 木曜・午前		
費用負担	有償 (1500円/2か月)	利用条件	有

活動名称	こだま会 (実施主体: 地域の自主グループ)		
活動場所	三橋公民館 (さいたま市大宮区三橋 2-20)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	運動・スポーツ 交流その他		
活動内容詳細	卓球活動。会員 10 名。 健康増進のため。		
活動日時	不定期 4回/月		
費用負担	有償 (入会金 500円)	利用条件	無

活動名称	NPO 法人健康増進会議 健康フラ (実施主体: NPO)		
活動場所	大成公民館 (さいたま市大宮区大成町 2-335-1)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	フラダンスを通じて、姿勢、笑顔に注意しながら楽しく踊ります。		
活動日時	2回/月		
費用負担	有償 (500円/回)	利用条件	無

活動名称	ピラティスクローバー (実施主体: その他)		
活動場所	大成公民館 (さいたま市大宮区大成町 2-335-1)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	負荷が少なく、動きが緩やかで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫に鍛えていく運動		
活動日時	3~4回/月		
費用負担	有償 (500円/月)	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	TTC大宮卓球教室(実施主体:その他)		
活動場所	TTC大宮卓球教室(さいたま市大宮区大成町1-122-6 TIビル3F)		
連絡先	080-3428-6027(TTC大宮卓球教室)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	楽しく卓球ができるように専任コーチがご指導致します。		
活動日時	3回/週 1回2時間(10時-12時) 火・水・木曜日		
費用負担	有償(回数券 20回で27,500円)	利用条件	無

活動名称	あじさい会(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	三橋公民館(さいたま市大宮区三橋2-20)		
連絡先	048-661-8611(大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	音楽(歌唱・演奏) 交流その他		
活動内容詳細	毎週1~2回キーボードを演奏 全ての曲を練習している		
活動日時	1~2回/週		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	あじさい会(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	大成公民館(さいたま市大宮区大成町2-335-1)		
連絡先	048-661-8611(大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	音楽(歌唱・演奏) 交流その他		
活動内容詳細	毎週1~2回キーボードを演奏 全ての曲を練習している		
活動日時	1~2回/週		
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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	ときめきプラス（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	トランペットのアンサンブル、ソロをコンサートホールで演奏することを目指す町のクラブ活動です。それぞれのスペースで仲間が教え合って楽しくトランペットと音楽を楽しんでいます。初心者の方も年齢も問いません。ぜひちょっとのぞいてみてください。		
活動日時	三橋公民館/空いているとき		
費用負担	その他（楽譜のコピー代等必要経費をみんなで分けて負担。500円/月程度）	利用条件	無

活動名称	コーロトマト（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	桜木公民館（さいたま市大宮区桜木町 1-10-18）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	歌うことが好きで、合唱を続けています。少人数ですが、色々なジャンルの曲にチャレンジしています		
活動日時	月3回、火曜午後		
費用負担	その他（必要経費）	利用条件	無

活動名称	プレイモア・オカリナ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大成公民館（さいたま市大宮区大成町 2-335-1）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	楽しくオカリナを演奏の練習をしています。親しみやすい曲を公民館祭りや発表会で披露しています。		
活動日時	第2・第4水曜日 午後		
費用負担	有償（2500円/月）	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	竹笛の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大成公民館 (さいたま市大宮区大成町 2-335-1)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	篠笛、ケーナの二つの部から構成。 演奏曲：童謡・歌唱・民謡等 モットー：イキイキ楽しく集う 楽器：会員笛師作成の笛を無償提供 経験・年齢不問 会員：20名		
活動日時	毎週月曜日 (第4週は火曜日) 13:00~15:00		
費用負担	有償 (200円/月)	利用条件	無

活動名称	女声合唱団 野ばら (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	三橋公民館 (さいたま市大宮区三橋 2-20)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	三橋公民館で20年ぐらい活動しています。 10人程度でジャンルを問わず、楽しく合唱しています市民音楽祭にも参加しています。初心者の方大歓迎です。		
活動日時	第1, 3, 4水曜午後		
費用負担	有償 (3回/月 3500円)	利用条件	無

活動名称	神無月会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大成公民館 (さいたま市大宮区大成町 2-335-1)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	絵画・書道		
活動内容詳細	絵手紙 約20年活動しております。月1回先生にお教えていただいています。あと1回は自習日になっております。		
活動日時	第2・第4金曜 13:00~15:00		
費用負担	有償 (1500円/2回 教材費含む 入会費 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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	ネオステンド・アート さいたま第一支部 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	三橋公民館 (さいたま市大宮区三橋 2-20)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	絵画・書道		
活動内容詳細	樹脂絵具を使って色々な物に絵を書けます。絵心が無くてもどなたでも楽しむことが出来ます。絵だけでも、アクセサリーなども作れます。		
活動日時	月1回第2木曜日 13:00~17:00		
費用負担	有償 (2000 円/回)	利用条件	無

活動名称	あおぞら太極拳 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大成公民館 (さいたま市大宮区大成町 2-335-1)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	太極拳の練習。初心者歓迎。		
活動日時	金曜・午前		
費用負担	有償 (3000 円/月)	利用条件	無

活動名称	シニアライフ研究会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	生涯学習総合センター (さいたま市大宮区桜木町 1-10-18)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	介護予防教室 公開講座 音楽 (歌唱・演奏) 住民主体の学習会		
活動内容詳細	シニアの課題の情報交換及び話し合い、時事問題等の学習、なつかしい歌の合唱、作品展の開催等で「健康で充実」を目指している。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償 (200 円 参加費)	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

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 (車両等使用) 移送・送迎 (通院等移動支援) その他生活支 援 安否確認 話し相手・傾聴 防犯パトロール		
活動内容詳細	特殊清掃、ウイルス除菌滅 (コロナ)、遺品・生前整理、ハウスクリーニングから、 草取り、ゴミ出し、清掃、話相手等、くらしの困ったことをサポートします。		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (登録料 300 円 (税別) 700 円(税別)/時間 交通費別途 (作業内容により、要相談))	利用条件	無

活動名称	花を楽しむ会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	桜木公民館 (さいたま市大宮区桜木町 1-10-18)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	アーティフィシャルフラワー (高品質造花) のアレンジメント		
活動日時	1 回/月 第 3 水曜・14:00~16:00 位		
費用負担	有償 (2000 円/回 (材料費別))	利用条件	有

活動名称	お茶の会むつみ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	三橋公民館 (さいたま市大宮区三橋 2-20)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	茶道 表千家		
活動日時	第 2・第 4 木曜 13:00~17:00		
費用負担	有償 (4000 円/2 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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	大宮玉すだれ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	日本伝統芸能、南京玉すだれ、8名で活動中、（各種イベントに参加）		
活動日時	第2、第4火曜 9：00～12：00		
費用負担	有償（先生への謝礼として10000円）	利用条件	無

活動名称	三橋地区介護者サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	三橋公民館（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	外出の難しい介護者の方に、各専門職や社協との交流、情報交換。三橋地区在住で概ね75歳以上の介護者の方。		
活動日時	2回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	桜木町一丁目第二自治会ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	桜木町1丁目第2自治会館（さいたま市大宮区桜木町 1-342）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	サロン・茶話会 体操教室 音楽（歌唱・演奏） 手芸 絵画・書道		
活動内容詳細	手芸、歌、音楽鑑賞、茶話会。桜木町一丁目第二自治会員の方。		
活動日時	5回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	大成地区ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	大成公民館（さいたま市大宮区大成町 2-335-1）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	ゲーム・踊りなどを取り入れた茶話会。大成地区在住の65歳以上の方。参加の際は要連絡。		
活動日時	6回/年		
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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	さわやかサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	旭自治会館（さいたま市大宮区桜木町 2-484）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	健康講話と体操、レクリエーション（ボーリング・トランプ・ゲーム等）、年に3回会食会。桜木町2丁目4区の方対象。		
活動日時	11回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	三橋写真同好会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	写真・パソコン		
活動内容詳細	四十年の歴史ある写真のサークル		
活動日時	毎月第一木曜 午後		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	煎茶道 さつき（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大成公民館（さいたま市大宮区大成町 2-335-1）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	住民主体の学習会 安否確認		
活動内容詳細	煎茶道、小さな湯のみ5コで、いろいろなお点前を致します。		
活動日時	第2、第4木曜日		
費用負担	有償（2回/月 2000円）	利用条件	無

活動名称	スクール MMG（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大成公民館（さいたま市大宮区大成町 2-335-1）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	おもりを使ったいきいき百歳体操 自主グループ。その他口腔対体操や脳トレダンスを和気あいあいと行っています。		
活動日時	木曜・午後		
費用負担	無償（錘バンドは自己負担）	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	大平ロコモ体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大平公園（さいたま市大宮区三橋 1-55）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	<p>一生涯、自分の足で、行きたいところへ歩いていけるように、足腰が不自由で介護の世話にならないようにしようと、毎朝 60 人位の人が明るく元気にロコモ体操を楽しんでいます。</p> <p>月曜から土曜日まで、毎朝 6：05 受付。6：10～6：30 までロコモ体操。6：30～6：40 ラジオ体操。※雨天中止</p>		
活動日時	<p>日曜日以外、6:05～受付</p> <p>6：10～6：30 ロコモ体操</p> <p>6：30～6：40 ラジオ体操</p>		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	自彊術 木もれ日（実施主体：その他）		
活動場所	桜木公民館（さいたま市大宮区桜木町 1-10-18）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康増進のため、元気な身体づくりをめざして、独特な呼吸法と、号令で、31 動作を行ない、心と体のバランスを整えています		
活動日時	2 回/月 火曜		
費用負担	有償（1000 円/月 教材費）	利用条件	無

活動名称	NPO 法人健康増進会議 イスヨガ（実施主体：NPO）		
活動場所	大成公民館（さいたま市大宮区大成町 2-335-1）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	イスヨガを通じて、身体、心を充実させ、健康増進させて過ごせることを提案して参ります		
活動日時	2 回/月		
費用負担	有償（500 円/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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	NPO 法人健康増進会議 健康ピース (実施主体：NPO)		
活動場所	大成公民館 (さいたま市大宮区大成町 2-335-1)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ヨガを通して、身体、心を充実させて、過ごせることを提案して参ります		
活動日時	2回/月		
費用負担	有償 (500円/月)	利用条件	無

活動名称	てんとうむし桜木 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	桜木公民館 (さいたま市大宮区桜木町 1-10-18)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
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	太極拳の動きで身体を使い、健康になることを目指している。40代から80代と幅広い年齢層での、太極拳を通しての仲間作り。児童センターや学校、デイサービス等で、太極拳で披露するボランティアを行っている。		
活動日時	月2回金曜日 (不定期) 18:30~20:30		
費用負担	有償 (3か月6回 5000円)	利用条件	有

活動名称	太極拳研究会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	三橋公民館 (さいたま市大宮区三橋 2-20)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
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	太極拳の動きで身体を使い、健康になることを目指している。40代から80代と幅広い年齢層での、太極拳を通しての仲間作り。児童センターや学校、デイサービス等で、太極拳で披露するボランティアを行っている。		
活動日時	月3回金曜日 (不定期) 9:30~11:30		
費用負担	有償 (3か月6回 5000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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	ハッピー三橋 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	三橋シニア憩いの家本館 (さいたま市大宮区三橋 2-59)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
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	いきいき百歳体操自主活動グループ お口の体操、いきいきあわせミュージックなどの活動		
活動日時	火曜・午後		
費用負担	その他 (事務費 100 円/月、錘バンドは自己負担)	利用条件	無

活動名称	にこにこ体操教室 みつわ会館 (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	さいたま市立みつわ和会館 (さいたま市大宮区三橋 3-52)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
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	地域運動支援員による健康体操、レクリエーション 参加希望者は、春陽苑までご連絡ください		
活動日時	1 回/1 か月		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	にこにこ体操教室 大成公民館 (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	大成公民館 (さいたま市大宮区大成町 2-335-1)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
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	地域運動支援員による健康体操、レクリエーション 参加希望者は、春陽苑までご連絡ください		
活動日時	1 回/1 か月		
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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	桜木町3丁目ふれあいサロン(実施主体:地区社協)		
活動場所	桜木町3丁目自治会館(さいたま市大宮区桜木町3-128-1)		
連絡先	048-661-8611(大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 安否確認		
活動内容詳細	昼食会、健康体操、ゲームやクイズ等 毎回童謡を歌い、楽しいひと時を工夫している。桜木町3丁目在住で65歳以上の方。		
活動日時	3回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	桜木4丁目北ふれあいサロン(実施主体:地区社協)		
活動場所	桜木4丁目自治会館(さいたま市大宮区桜木町4-664-1)		
連絡先	048-661-8611(大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	ゲーム、会食、健康体操、懇談、町内会の祭りの山車の飾りつけ及び参加。桜木町4丁目(北)にお住まいの女性の方対象。		
活動日時	4回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	サンテ(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	桜木公民館(さいたま市大宮区桜木町1-10-18)		
連絡先	048-661-8611(大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
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 自主グループ		
活動日時	木曜・午前		
費用負担	無償(錘バンドは自己負担)	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	ひまわりの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大成公民館（さいたま市大宮区大成町 2-335-1）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
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自主活動グループ 準備体操・脳トレなどを行っている。		
活動日時	火曜・午後		
費用負担	その他（100円/月 事務費として、錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	三橋パンジー（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋シニア憩いの家分館（さいたま市大宮区三橋 2-259-1）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
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自主活動グループ 準備体操・ヨガなどを行っている。		
活動日時	火曜・午前		
費用負担	その他（事務費 100円/月、錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	元気体操いこいの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋シニア憩いの家分館（さいたま市大宮区三橋 2-259-1）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
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自主活動グループ、準備体操・脳トレなどを行っている。		
活動日時	水曜・午前		
費用負担	その他（事務費 100円/月、錘バンドは自己負担）	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	自彊術 大宮支部 (実施主体:その他)		
活動場所	桜木公民館 6階和室 (さいたま市大宮区桜木町 1-10-18)		
連絡先	048-664-3027 (公益社団法人 自彊術 大宮支部)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	日本で最初の健康体操です。全身をくまなく動かすことで、人にあんまをしてもらった状態になります。老化して萎縮下垂しがちな身体を自ら整体する体操教室です。		
活動日時	第1第3 火曜日・午前		
費用負担	有償 (500円/1回)	利用条件	無

活動名称	花束 (実施主体:地域包括支援センター)		
活動場所	桜木公民館 (さいたま市大宮区桜木町 1-10-18)		
連絡先	048-661-8612 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
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 自主グループ		
活動日時	1回/週 木曜 午後2:00~4:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	桜木町4丁目東ふれあいサロン (実施主体:地区社協)		
活動場所	庚申神社 (さいたま市大宮区桜木町 1-12-8)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 絵画・書道 公開講座 住民主体の学習会		
活動内容詳細	茶話会、手芸、ぬり絵、健康体操、折り紙、学習会。桜木町4丁目東自治会内にお住いの65歳以上の方対象。		
活動日時	5回/年		
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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	ももの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	櫛引1丁目自治会館 (さいたま市大宮区櫛引町1丁目406-2)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ 準備体操、おもりを使う体操、口腔体操、コグニサイズで身体と認知症予防をしている		
活動日時	木曜・午前		
費用負担	その他 (事務費 100 円/月、錘バンドは自己負担)	利用条件	無

活動名称	ふれあいクラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	上小町自治会集会集会所 (さいたま市大宮区上小町825)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ 片足立ちの練習、脳トレ体操等を実施 合唱のボランティア活動		
活動日時	火曜・午前		
費用負担	その他 (事務費 100 円/月、錘バンドは自己負担)	利用条件	無

活動名称	ヤマザクラ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ヤマシタコーポレーション (さいたま市大宮区桜木町4-686)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ		
活動日時	水曜・午前		
費用負担	無償 (錘バンドは自己負担)	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	グループ亀春（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	亀春コーポレーション（さいたま市大宮区三橋 4-333-1）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ 脳トレなどを実施		
活動日時	金曜・午前		
費用負担	無償（錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	ルピナス（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	みつわ会館（さいたま市大宮区三橋 3-52）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ		
活動日時	第2・第4月曜 9：30～11：30		
費用負担	無償（錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	三橋パドル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	200g、64cmのパドルというプラスチック製の道具を使い、体を伸ばしたり、たたいたり音楽に合わせて踊りながら体を動かす。会員間のおしゃべりを楽しむ。約20人。		
活動日時	第1・第3金曜		
費用負担	有償（1000円/月）	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	コスモス（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を基本としての健康維持・促進の交流会 60歳代から90歳代の高齢者で行っています。		
活動日時	水曜・午前		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	元気でいよう三つ和会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	さいたま市立三つ和会館（さいたま市大宮区三橋 3-52）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操、ラジオ体操、手遊び		
活動日時	火曜・午前		
費用負担	無償（錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	三橋自きょう術（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	自彊術には、31の動作があり、その動作ごとに 1.経穴の指圧、2.関節を動かす 整体術、3.呼吸法の3つの治療術が同時にできますし、身体全部の調整調和を はかります。又体操後、必ず療法も致します。		
活動日時	3回/月 木曜午後		
費用負担	有償（500円/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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	みはし健康体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	090-3688-0634（難波明美）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	リンパ体操や操体法を導入して、身体ほぐしを入れて、整体を入れて、癖を直します。		
活動日時	1回/週 月曜 午後1:30~3:00		
費用負担	有償（500円/1回）	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	ネット21 大宮（さいたま市大宮区桜木町 2-370）		
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の悩みや相談を聞き参加者同士の情報交換もしている。		
活動日時	西口会場：週1回/水曜		
費用負担	有償（100円 お茶菓子代として）	利用条件	無

活動名称	カナリア（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	カラオケ（演歌）を10名のメンバーで楽しんでいます。		
活動日時	3回/月 水曜午前		
費用負担	有償（1000円/月 テープ代200円）	利用条件	無

活動名称	英語でコミュニケーションの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	桜木公民館（さいたま市大宮区桜木町 1-10-18）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	語学		
活動内容詳細	イギリス人の先生を中心に楽しく日常会話を学んでいます。		
活動日時	2回/月 第1・第3火曜午前		
費用負担	有償（3か月分8000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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	ヨガ教室 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	三橋公民館 (さいたま市大宮区三橋 2-20)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ヨガを通して地域の親睦をかねて行っています。		
活動日時	月3回 水曜午前		
費用負担	有償 (1500 円/月)	利用条件	無

活動名称	大宮マジッククラブ (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	桜木公民館 (さいたま市大宮区桜木町 1-10-18)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	プロのマジシャンの指導を受け、技術の向上をはかり、地域の学校、施設、団体等にマジックを通して皆様に笑顔をお届けしたい。また、新企画として「パン作り&マジックショー」のコラボがスタート！ぜひ体験下さい！		
活動日時	不定期		
費用負担	有償 (パン作り&マジックショーのみパンの材料費として1000 円。他は全て無し。)	利用条件	無

活動名称	大成元気会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大成公民館 (さいたま市大宮区大成町 2-335-1)		
連絡先	048-661-8611 (大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑)		
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 自主グループ		
活動日時	木曜・午後		
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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 春陽苑)



令和5年12月

活動名称	株式会社ヤマシタ埼玉営業所（歩行解析・福祉用具体験）（実施主体：その他）		
活動場所	三橋公民館 並木公園 三橋総合公園（さいたま市大宮区桜木町 4-686）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
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。5m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	三橋 SHL ノルディック・ウォーキング（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館 並木公園 三橋総合公園（さいたま市大宮区三橋 2-20）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ノルディックウォーキング 整体ストレッチ・トレーニング		
活動日時	毎週木曜日 15:00~16:00（火・木：7:00~8:00）		
費用負担	有償（1回500円（レンタルポールあり））	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。