

見沼区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター さいたまやすらぎの里)



令和5年12月

活動名称	ゆうゆうサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	プロムナード大宮春野コミュニティセンター（さいたま市見沼区春野 3 丁目 18-5）		
連絡先	048-680-3289（さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里）		
活動内容	運動・スポーツ 手芸 交流その他 サロン・茶話会		
活動内容詳細	年代幅広く交流 折り紙・卓球・ストレッチ(年2回)ハロウィンパーティー(10月)フラワーデザイン花見(4月)		
活動日時	第4日曜日 14:00～16:00		
費用負担	その他（活動内容によって決定）	利用条件	有

活動名称	春野カトレア会（実施主体：自治会）		
活動場所	春野一区自治会集会所（さいたま市見沼区春野 3 丁目 9）		
連絡先	048-680-3289（さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里）		
活動内容	運動・スポーツ 手芸 サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	体操・手芸・お話会・お食事会(年2回)		
活動日時	第4火曜日 13:30～16:30		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	有

活動名称	あじさいクラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	市営春野団地集会所（さいたま市見沼区春野 2-3-1）		
連絡先	048-680-3289（さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操や体操後の交流会		
活動日時	毎週水曜日 10:30～11:30		
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。

見沼区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター さいたまやすらぎの里)



令和5年12月

活動名称	はるさと百歳体操部（実施主体：自治会）		
活動場所	県営はるさと団地集会室（さいたま市見沼区小深作 355-1）		
連絡先	048-680-3289（さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の開催		
活動日時	毎週火曜日 10:00～11:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	はるのいきいき体操クラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	プロムナード大宮春野コミュニティセンター（さいたま市見沼区春野 3 丁目 18-5）		
連絡先	048-680-3289（さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の開催 体操後に脳トレや下肢筋力 up 体操		
活動日時	毎週月曜日 13:00～14:00 毎週木曜日 10:00～11:00 週 2 回開催		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	にこにこクラブ A（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	春野老人憩いの家（さいたま市見沼区春野 1-7-1）		
連絡先	048-680-3289（さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の開催		
活動日時	毎週月曜日 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。

見沼区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター さいたまやすらぎの里)



令和5年12月

活動名称	春岡中央公園百歳体操教室（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	春岡中央公園（さいたま市見沼区春岡 3-42-1）		
連絡先	048-680-3289（さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の開催		
活動日時	毎週月・木曜日 14：00～15：00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ハッピーサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	県営はるさと団地集会室（さいたま市見沼区小深作 355-1）		
連絡先	048-680-3289（さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里）		
活動内容	サロン・茶話会 運動・スポーツ		
活動内容詳細	軽体操・スポーツ吹き矢・お茶会		
活動日時	第4日曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	お茶飲みサロン丸ヶ崎（実施主体：自治会）		
活動場所	丸ヶ崎町自治会館（さいたま市見沼区丸ヶ崎町 27-10）		
連絡先	048-680-3289（さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	ふれあいいいききサロン・食事、歌声喫茶、茶話会、花づくり。DVD による映写会、健康体操など参加者の希望により選択実施		
活動日時	第2水曜日 10:00～12:00		
費用負担	有償（1回100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。

見沼区北部圏域 いきいき活動リスト
 (地域包括支援センター さいたまやすらぎの里)



令和5年12月

活動名称	きぼうクラブ (実施主体: ボランティア団体)		
活動場所	市営春岡住宅集会所 (さいたま市見沼区小深作 262-1)		
連絡先	048-680-3289 (さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) 環境美化・清掃		
活動内容詳細	健康体操、脳トレ、カラオケ等を中心に活動しています。活動日を忘れてしまう方の為に前日に開催の連絡をしたり、当日迎えに行ったりします。言葉かけ運動を大切に、団地入口の花壇で花づくりもしています。		
活動日時	第2・4土曜日 10:00~12:00		
費用負担	有償 (1回 200円)	利用条件	有

活動名称	春岡うんどうサロン (実施主体: 地区社協)		
活動場所	丸ヶ崎町自治会館 (さいたま市見沼区丸ヶ崎町 27-10)		
連絡先	048-685-0006 (春岡地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	「うんどうサロン」概ね 65 歳以上の方を対象としたストレッチ運動、筋力トレーニング、レクリエーションを行います		
活動日時	毎月第4火曜日 13:30~14:30(8月休み)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	春岡うんどうサロン (実施主体: 地区社協)		
活動場所	春岡公民館 (さいたま市見沼区深作 1-5-1)		
連絡先	048-685-0006 (春岡地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	「うんどうサロン」概ね 65 歳以上の方を対象としたストレッチ運動、筋力トレーニング、レクリエーションを行います		
活動日時	毎月第4木曜日 13:30~14:30(8月休み)		
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。

見沼区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター さいたまやすらぎの里)



令和5年12月

活動名称	春岡うんどうサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	春おか広場 (さいたま市見沼区宮ヶ谷塔 765)		
連絡先	048-685-0006 (春岡地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	「うんどうサロン」概ね 65 歳以上の方を対象としたストレッチ運動、筋力トレーニング、レクリエーションを行います		
活動日時	毎月第2水曜日 13:30~14:30(8月休み)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	つくろい隊 (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	春岡公民館 (さいたま市見沼区深作 1-5-1)		
連絡先	048-680-3289 (さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里)		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	高齢者施設に入所されている方の衣類などを繕うボランティアです。物を大切にす る気持ちに寄り添いながら、主婦の経験をいかし活動しています。		
活動日時	月1回水曜日 13:00~15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	にこにこクラブ B (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	春野老人憩いの家 (さいたま市見沼区春野 1-7-1)		
連絡先	048-680-3289 (さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンター さいたまやすらぎの里)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の開催		
活動日時	毎週木曜日 10:00~11:00 か 13:00~14:00		
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。

見沼区北部圏域 いきいき活動リスト
 (地域包括支援センター さいたまやすらぎの里)



令和5年12月

活動名称	コミュニティハウスこまち (実施主体：その他)		
活動場所	コミュニティハウス こまち (さいたま市見沼区春岡 2-27-12)		
連絡先	048-680-3289 (さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里)		
活動内容	交流その他 サロン・茶話会 会食会 健康麻雀 場所の提供 学習支援		
活動内容詳細	多世代交流会食、学習支援、読書会、おしゃべり会、その他何でもやってみたいことを行います。		
活動日時	木曜・金曜・土曜 10:00~16:00		
費用負担	無償 (カフェを利用する場合は500円 (飲み物+焼き菓子))	利用条件	無

活動名称	はつらつクラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	春おか広場 (農村広場) (さいたま市見沼区大字宮ヶ谷塔 765)		
連絡先	048-680-3289 (さいたま市見沼区北部圏域シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の開催		
活動日時	毎週木曜日 10:00~11:30		
費用負担	有償 (年会費 1000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。