

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	椿クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	七里総合公園（さいたま市見沼区大谷八石）		
連絡先	048-684-8989（椿クラブ）		
活動内容	運動・スポーツ 交流その他		
活動内容詳細	健康のためのウォーキング		
活動日時	月20回		
費用負担	有償（年間400円）	利用条件	無

活動名称	七里ふれあいウォーキング（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里公民館（さいたま市見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-687-9997（七里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 安否確認 交流その他		
活動内容詳細	七里公民館を拠点として8kmから10kmのウォーキング。桜の花と秋の紅葉を楽しみながら、見沼区内の名所・旧跡にふれる。七里地区在住者限定。		
活動日時	年2回（4・11月）		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里ふれあい歌声サロン①（童謡・唱歌）（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里コミュニティセンター（さいたま市見沼区大谷1210）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	歌唱指導とピアノ伴奏により童謡・唱歌の合唱。発声練習と音楽にあわせてリズム体操などによる健康づくり。交流を通じた仲間づくりと情報交換。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回（8月を除く）第2火曜日		
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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	七里ふれあい歌声サロン② (世界の名曲) (実施主体: 地区社協)		
活動場所	七里コミュニティセンター (さいたま市見沼区大谷1210)		
連絡先	048-687-9997 (七里地区社会福祉協議会)		
活動内容	音楽(歌唱・演奏) サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	歌唱指導とピアノ伴奏により世界の名曲の合唱。発声練習と音楽にあわせてリズム体操などによる健康づくり。交流を通じた仲間づくりと情報交換。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回(8月を除く) 第4水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	"HARMONY" (実施主体: ボランティア団体)		
活動場所	老人福祉センター東楽園 (さいたま市見沼区膝子1151-1)		
連絡先	048-686-1033 (さいたま市老人福祉センター東楽園)		
活動内容	音楽(歌唱・演奏)		
活動内容詳細	ハーモニカ。演奏。東楽園利用料《市内在住の方(60歳~64歳)は100円、市内在住の方(65歳以上)は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	週1回		
費用負担	有償(500円/月)	利用条件	有

活動名称	中国遊技愛好会 (実施主体: 地域の自主グループ)		
活動場所	老人福祉センター東楽園 (さいたま市見沼区膝子1151-1)		
連絡先	048-686-1033 (さいたま市老人福祉センター東楽園)		
活動内容	介護予防教室 健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	麻雀を通じての認知症予防。東楽園利用料《市内在住の方(60歳~64歳)は100円、市内在住の方(65歳以上)は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	週1回		
費用負担	有償(300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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	お茶会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大谷第二自治会館（さいたま市見沼区大谷1664-4）		
連絡先	048-628-7092（お茶会）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	歩いて行ける距離で集まる事ができる茶話会。月1回テーマを決めて交流しています。自治会員限定。		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（1000円/回）	利用条件	有

活動名称	友の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	サンパーク七里集会室（さいたま市見沼区大谷1676-2）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操		
活動日時	毎週火曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	南平台元気会（実施主体：自治会）		
活動場所	大谷南平台自治会館（さいたま市見沼区大谷234）		
連絡先	048-681-6614（南平台元気会）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。定員に達しているため大谷南平台自治会員のみのみ。		
活動日時	月4回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	麦の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	さいたま記念病院大会議室（さいたま市見沼区東宮下字西196）		
連絡先	090-4525-3654（麦の会）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。		
活動日時	毎週木曜日		
費用負担	有償（1000円/年）	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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	いきいき体操サークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	七里公民館（さいたま市見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。		
活動日時	毎週火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	お気軽体操会（実施主体：自治会）		
活動場所	大宮七里パークホームズ集会室（さいたま市見沼区風渡野78-1）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。自治会員限定。		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	生協大谷いきいき百歳体操（実施主体：自治会）		
活動場所	生協大谷自治会館（さいたま市見沼区大谷84-2）		
連絡先	048-685-0297 090-4714-2022（生協大谷いきいき百歳体操）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。手・足指体操		
活動日時	毎週月曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき100才体操（実施主体：その他）		
活動場所	老人福祉センター東楽園（さいたま市見沼区膝子1151-1）		
連絡先	048-686-1033（さいたま市老人福祉センター東楽園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。東楽園利用料《市内在住の方（60歳～64歳）は100円、市内在住の方（65歳以上）は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	第2・第3・第4週木曜日		
費用負担	有償（東楽園利用料のみ）	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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	宮団いきいき体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東宮下団地児童会館（さいたま市見沼区新堤152）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。健康体操。脳トレ。東宮下団地住民のみ。他からの参加は要相談。		
活動日時	毎週水曜日		
費用負担	有償（自治会員無料 外部の方は 500円/年）	利用条件	有

活動名称	自由体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大谷会館（さいたま市見沼区大谷1472）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。ラジオ体操。脳トレ。ゲッターマン体操。		
活動日時	毎週火・木曜日（10時～12時）月曜日（13時～15時）		
費用負担	有償（利用料200円/回）	利用条件	無

活動名称	体調良くなる会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	un deux アンドゥー（さいたま市見沼区東宮下491-3）		
連絡先	048-685-7573（体調良くなる会）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	童謡をとり入れたいきいき百歳体操。口腔体操。リハビリ体操。老若男女OK。		
活動日時	月2回 第1・第3金曜日 15:30～17:00		
費用負担	有償（施設使用料）	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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	便利屋ななさと (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	便利屋ななさと (さいたま市見沼区東宮下4-4-1-7)		
連絡先	048-684-3864 (便利屋ななさと)		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 場所の提供 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	日常生活の中でちょっと困ったこと、どこに頼んだら良いかわからないこと、そんなささいなことの手助けを良心的に行います。		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (要相談)	利用条件	無

活動名称	将棋同好会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	老人福祉センター東楽園 (さいたま市見沼区膝子1-1-1)		
連絡先	048-686-1033 (さいたま市老人福祉センター東楽園)		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	将棋。東楽園利用料《市内在住の方 (60歳～64歳) は100円、市内在住の方 (65歳以上) は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	毎週木曜日の9～16時		
費用負担	有償 (1200円/年)	利用条件	有

活動名称	福祉教養講座 (実施主体：地区社協)		
活動場所	七里公民館 (さいたま市見沼区東宮下2-6-5-1)		
連絡先	048-687-9997 (七里地区社会福祉協議会)		
活動内容	公開講座 介護予防教室 運動・スポーツ 交流その他 学習支援・通訳 (外国語・手話・点字) 安否確認		
活動内容詳細	ラジオ健康体操・生活支援講習・認知症サポーター養成講座他。七里地区在住者限定。		
活動日時	年2回から3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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	健康講座（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里公民館（さいたま市見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	公開講座 介護予防教室 学習支援・通訳（外国語・手話・点字） 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	高齢者に関心のある健康講座・口腔ケア・認知症予防について他。七里地区在住者限定。		
活動日時	年1回から2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	東楽園出前講座・ふれあい相談（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	老人福祉センター東楽園（さいたま市見沼区膝子1151-1）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	公開講座		
活動内容詳細	地域包括職員・在宅介護支援センター職員等による介護・健康等に関する講話や相談。東楽園利用料《市内在住の方（60歳～64歳）は100円、市内在住の方（65歳以上）は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（東楽園利用料のみ）	利用条件	無

活動名称	七里ふれあいコンサート（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里コミュニティセンター（さいたま市見沼区大谷1210）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	交流その他 音楽（歌唱・演奏） 安否確認		
活動内容詳細	音楽鑑賞を通じた世代間交流と情報交換、地域情報の提供。七里地区在住者限定。		
活動日時	年1回（12月日曜日）		
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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	七里ふれあいサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	七里コミュニティセンター (さいたま市見沼区大谷1210)		
連絡先	048-687-9997 (七里地区社会福祉協議会)		
活動内容	交流その他 サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) 公開講座 安否確認		
活動内容詳細	音楽鑑賞や地域情報講座を通じた世代間交流。交流を通じた仲間づくり。七里地区在住者限定。		
活動日時	年1回 (9月第4日曜日)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	歌声サロン (実施主体：自治会)		
活動場所	風渡野第二自治会 わし山会館 (さいたま市見沼区風渡野480-8)		
連絡先	048-687-9997 (七里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 安否確認		
活動内容詳細	歌唱指導とピアノ伴奏により童謡・唱歌の合唱。対象地区・参加条件は風渡野第二自治会会員。		
活動日時	月1回第3水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里グリーンハイツ自治会「歌声サロン」 (実施主体：自治会)		
活動場所	七里グリーンハイツ集会所 (さいたま市見沼区蓮沼1250)		
連絡先	048-687-9997 (七里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 安否確認		
活動内容詳細	懐かしい歌や最近の歌を合唱する。対象地区・参加条件は七里グリーンハイツ自治会会員。		
活動日時	月1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。



見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	園芸サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里公民館（さいたま市見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 住民主体の学習会 安否確認		
活動内容詳細	元NHK趣味の園芸講師による講義と実技。年に数回植物の鑑賞・グリーンウォークに各地の公園に出かける。地域の仲間作りと仲間同士の交流・安否確認が行われている。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回（8月を除く）原則第4土曜日		
費用負担	有償（年 2000 円会費別途正月用寄せ植え費用 実費 1000 円程度）	利用条件	有

活動名称	東宮下団地自治会ふれあいカフェ（実施主体：自治会）		
活動場所	東宮下団地児童会館（さいたま市見沼区新堤152）		
連絡先	048-685-6986（東宮下団地自治会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	交流の場。基本的には団地関係の方。		
活動日時	月1回（基本第1土曜日）		
費用負担	有償（1000円/杯）	利用条件	有

活動名称	医療生協さいたま大宮東支部（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	大谷第四自治会館（さいたま市見沼区大谷666-2）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	体操教室 会食会 手芸 料理		
活動内容詳細	シルバーサポート「お茶しましょ」 血圧測定をしてから手先を使って小物づくり。手作りのお昼ご飯をおしゃべりしながらいただき、その後ラジオ体操をしてから解散です。		
活動日時	毎月第2月曜日 10時～14時		
費用負担	有償（500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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	七里ふれあいうんどうサロンⅠ (実施主体：地区社協)		
活動場所	七里公民館 (さいたま市見沼区東宮下265-1)		
連絡先	048-687-9997 (七里地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	地域運動支援員によるストレッチ・脳トレ体操・筋肉トレーニング・交流・健康講話・体力測定。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回(8月を除く)第3木曜日 午後		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里ふれあいうんどうサロンⅡ (実施主体：地区社協)		
活動場所	七里コミュニティセンター (さいたま市見沼区大谷1210)		
連絡先	048-687-9997 (七里地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	地域運動支援員によるストレッチ・脳トレ体操・筋肉トレーニング・交流。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回(8月を除く)第2木曜日 午前		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里ふれあいうんどうサロンⅢ (実施主体：地区社協)		
活動場所	七里コミュニティセンター (さいたま市見沼区大谷1210)		
連絡先	048-687-9997 (七里地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	地域運動支援員によるストレッチ・脳トレ体操・筋肉トレーニング・交流。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回(8月を除く)第3木曜日 午前		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	神宮台シルバークラブ 健康体操 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	神宮台自治会館 (さいたま市見沼区東宮下623-1)		
連絡先	048-681-6614 (さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター 敬寿園七里ホーム)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	地域運動支援員によるストレッチ・脳トレ体操等		
活動日時	第1木曜日(祝日の場合は第2木曜日)		
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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	百歳体操 ハート会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大宮東教会 (さいたま市見沼区風渡野53)		
連絡先	048-681-6614 (さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター 敬寿園七里ホーム)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	「百歳まで元気で美しく」をモットーに、転倒防止運動、口腔体操、脳トレなど楽しく行います。		
活動日時	第2第4木曜日 午後		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	カフェ は壽ぬ萬 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	蓮沼会館 (さいたま市見沼区蓮沼501-1)		
連絡先	048-681-6614 (さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター 敬寿園七里ホーム)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	どなたでも参加でき気軽におしゃべりができる集いの場 蓮沼地区にお住まいの方限定		
活動日時	毎月第3金曜日 10:00~11:30		
費用負担	有償 (100円/回)	利用条件	有

活動名称	ゆりの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	タカコミュニティ (略称「タカコミ」) (さいたま市見沼区蓮沼1488-3)		
連絡先	048-681-6614 (さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター 敬寿園七里ホーム)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。		
活動日時	毎週月曜日 (毎月第一月曜を除く)		
費用負担	有償 (400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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	ブルースカイ(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	七里小体育館(さいたま市見沼区東宮下312)		
連絡先	048-681-6614(さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	インディアカ(余り知られて無いスポーツです、ユーチューブ参照)日頃の運動不足解消のため、体を動かして楽しく良い汗をかいて健康な体づくり。		
活動日時	毎週日曜日9時~12時		
費用負担	有償(3000円/年)	利用条件	無

活動名称	レッツ(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	東宮下小体育館(さいたま市見沼区東宮下215-1)		
連絡先	048-681-6614(さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	インディアカ(ユーチューブ動画参照) 体を動かして良い汗をかいて健康、ストレス解消などが主です。誰でも出来るスポーツです。		
活動日時	毎週木曜日18時半~21時00分		
費用負担	有償(3000円/年)	利用条件	無

活動名称	グループ みんな元気(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	大宮七里サンコーポ集会所(さいたま市見沼区東門前1-3)		
連絡先	048-681-6614(さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。		
活動日時	毎週木曜日10時~		
費用負担	有償(500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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園七里ホーム)



令和5年12月

活動名称	百歳体操 ゆりかご (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	蓮沼会館 (さいたま市見沼区蓮沼 501-1)		
連絡先	048-681-6614 (さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。口腔体操、リハビリ体操、脳トレ。		
活動日時	月2回 (第1・3火曜日)		
費用負担	有償 (月2回 500円)	利用条件	無

活動名称	七コ元気サークル (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	七里コミュニティセンター (さいたま市見沼区大谷 1210)		
連絡先	048-681-6614 (さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。口腔体操。リハビリ体操。		
活動日時	月4回。毎週金曜日		
費用負担	有償 (300円/月)	利用条件	無

活動名称	友の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	七里コミュニティセンター (さいたま市見沼区大谷 1210)		
連絡先	048-681-6614 (さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	地域運動支援員の指導でストレッチ体操や脳トレ等		
活動日時	月1回第4木曜日		
費用負担	有償 (年に500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。