

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	東大宮自治会シニアクラブ絆（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	東大宮自治会館（さいたま市見沼区東大宮1丁目13-1）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	運動・スポーツ 会食会 音楽（歌唱・演奏） 絵画・書道 体操教室 介護予防教室 健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	①グランドゴルフ ②民謡 ③カラオケ ④麻雀 ⑤早朝ラジオ体操 ⑥百歳体操 ⑦新年会と交通講話会、お花見会とグランドゴルフワンオンツーン大会、創作展、健康友愛ゲーム大会等、会員による公園お花植え等行っている 自治会会員及び賛助会員限定		
活動日時	①週1回 ②週1回 ③週3回 ④週1回 ⑤毎日 ⑥月2回 ⑦各年1回		
費用負担	有償（①月500円 ②月1000円 ③月500円 ④月500円 ⑤無料 ⑥無料 ⑦無料）	利用条件	有

活動名称	みぬまで暮らす会（実施主体：NPO）		
活動場所	みぬまハウス（さいたま市見沼区大和田町1丁目1352）		
連絡先	048-796-0295（NPO法人みぬまで暮らす会）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽（歌唱・演奏） 絵画・書道 公開講座 住民主体の学習会 買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ（剪定・草取り） その他生活支援 移送・送迎（車両等使用） 移送・送迎（通院等移動支援） 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	①どなたでも参加しておしゃべりをしたり、コーヒーを飲んだり、気兼ねなく利用できるまちのカフェです。②歌声、麻雀、絵手紙など自由に参加できるくらぶ活動も盛んです。活動内容：手芸、語学、場所の提供、学習支援、介護保険の訪問介護、障害者の居宅介護		
活動日時	コミュニティカフェ:週5日 介護者カフェ:週2日 各くらぶ活動は月1～2回程度		
費用負担	有償（誰でも利用できるくらぶ活動参加費 500～1000円 会員のみサービス(1例)：生活支援30分以内700円、60分まで1000円など）	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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	100歳体操の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大砂土東公民館（さいたま市見沼区大和田町2丁目1445）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操+コグニサイズ+指遊び+脳トレ他		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（月100円（コピー、親睦会費））	利用条件	無

活動名称	スマイル体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大砂土東公民館（さいたま市見沼区大和田町2丁目1445）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、介護予防を取り入れた話		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	東大宮6丁目自治会いきいき百歳体操の会（実施主体：自治会）		
活動場所	東大宮6丁目自治会館（さいたま市見沼区東大宮6丁目27-14）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	介護予防としての実践マニュアルに基づいて百歳体操を実施 東大宮6丁目自治会員に限定		
活動日時	週1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	百歳体操たんぼぼの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	堀崎町自治会館（さいたま市見沼区堀崎町671-1）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、リハビリ体操、脳トレ、その他		
活動日時	月4回 毎週金曜日		
費用負担	有償（1ヶ月400円（会場費と冷暖房費他））	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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	えがおで体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東大宮4丁目自治会館（さいたま市見沼区東大宮4丁目40-3）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、口腔体操		
活動日時	月2回 第2、第4木曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	大和田百歳体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大和田自治会館（さいたま市見沼区大和田町1丁目396）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、脳トレ		
活動日時	月2回 第2・4水曜日		
費用負担	有償（月200円(会場費と冷暖房費)）	利用条件	無

活動名称	ライオンズガーデンいきいき体操クラブ（実施主体：その他）		
活動場所	ライオンズガーデン東大宮式番館アスレチックルーム（さいたま市見沼区島町702-1）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操を毎週1回実施。偶数月に月1回お茶会。ライオンズガーデン東大宮自治会会員に限定。		
活動日時	週1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	サロン凡人会（実施主体：地区社協）		
活動場所	サロン凡人会（さいたま市見沼区堀崎町1670）		
連絡先	048-687-7935（大砂土東地区社会福祉協議会）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 安否確認		
活動内容詳細	囲碁、将棋、おしゃべり、会員同士互助		
活動日時	週3回（月・水・金）		
費用負担	有償（月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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	囲碁を楽しむ会（実施主体：地区社協）		
活動場所	東大宮7丁目自治会館 2階小ホール（さいたま市見沼区東大宮7丁目39-1）		
連絡先	048-687-7935（大砂土東地区社会福祉協議会）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 安否確認		
活動内容詳細	地域の方々と囲碁を通じて交流できる場		
活動日時	毎週水曜日、土曜日 13時～17時（短時間参加も自由）		
費用負担	有償（6ヶ月2000円(年間4000円)）	利用条件	無

活動名称	大和田和い話しサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	大砂土東地区社会福祉協議会事務所（さいたま市見沼区大和田町1丁目1387-1）		
連絡先	048-687-7935（大砂土東地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、脳トレ他		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	島町ワンコインサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	島町自治会館（さいたま市見沼区島町235-1）		
連絡先	048-687-7935（大砂土東地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、脳トレ、講話、ミニ講座、歌 他		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	みんなのサロン大和田（実施主体：地区社協）		
活動場所	大和田自治会館（さいたま市見沼区大和田町1丁目396）		
連絡先	048-687-7935（大砂土東地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、歌、脳トレ 他		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（1回100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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	ぬくぬくサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	紅葉ヶ丘サロン (さいたま市見沼区大和田町2丁目877)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、今月の歌、塗り絵カレンダー、脳トレ 他		
活動日時	月1回		
費用負担	有償 (1回100円)	利用条件	無

活動名称	LGひまわりサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	ライオンズガーデン東大宮式番館アスレチックルーム (さいたま市見沼区島町702-1)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、歌、脳トレ、ミニ講座 他		
活動日時	月1回		
費用負担	有償 (1回100円)	利用条件	無

活動名称	ブルーハイツワンコインサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	ブルーハイツ大宮集会所 (さいたま市見沼区東大宮3丁目6-2)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、歌、脳トレ、ミニ講座、作品づくり 他		
活動日時	月1回		
費用負担	有償 (1回100円)	利用条件	無

活動名称	3丁目ふれあいサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	東大宮3丁目自治会館 (さいたま市見沼区東大宮3丁目10-4)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、脳トレ、手芸、ミニ講座、歌 他		
活動日時	月1回		
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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	ぷちさろん檸檬 (実施主体：地区社協)		
活動場所	東大宮4丁目自治会館 (さいたま市見沼区東大宮4丁目40-3)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、口腔体操、清のズンドコ節、歌、脳トレ、ミニ講座、作品づくり 他		
活動日時	月1回		
費用負担	有償 (1回100円)	利用条件	無

活動名称	5丁目生き活きサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	東大宮5丁目自治会館 (さいたま市見沼区東大宮5丁目42-1)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴 介護予防教室		
活動内容詳細	第1火曜日：リハビリ体操、口腔体操、百歳体操、情報交換、趣味活動 第3木曜日：百歳体操		
活動日時	月2回		
費用負担	有償 (第1火曜日のみ1回100円、第3木曜日は無料)	利用条件	無

活動名称	ワンコインサロン東六 (実施主体：地区社協)		
活動場所	東大宮6丁目自治会館 (さいたま市見沼区東大宮6丁目27-14)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、口腔体操、歌、脳トレ、ミニ講座、作品づくり 他		
活動日時	月1回		
費用負担	有償 (1回100円)	利用条件	無

活動名称	ゆったりサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	東大宮2丁目集会所 (さいたま市見沼区東大宮2丁目34-19)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴 介護予防教室		
活動内容詳細	第1・第3水曜日：百歳体操 第4水曜日：健康体操、歌、脳トレ、ミニ講座、作品づくり 他		
活動日時	月3回		
費用負担	有償 (第4水曜日のみ1回100円、第1・第3水曜日は無料)	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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	オレンジリングの会 おしゃべりサロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大砂土東地区社会福祉協議会事務所 (さいたま市見沼区大和田町 1 丁目 1387-1)		
連絡先	048-685-8791 (シニアサポートセンター大和田)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	健康体操、折り紙、歌、脳トレ、テーマを決めて発表、情報提供 年齢に合った体の動かし方、会話中心に心を打ち明ける他		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	堀崎町長寿会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	堀崎町自治会館 (さいたま市見沼区堀崎町 671-1)		
連絡先	048-685-8791 (シニアサポートセンター大和田)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽 (歌唱・演奏) 防犯パトロール		
活動内容詳細	教養・健康・娯楽・地域社会への奉仕を重点に事業を計画し福祉の向上に寄与。さわやか教室：ひも・ボールを使用し健康維持体操月2回、食事会年2回 堀崎町長寿会会員限定		
活動日時	グランドゴルフ：週3回 カラオケ：月2回 さわやか体操：月2回 民謡：月2回 麻雀：月4回		
費用負担	有償 (部費月額 500 円 長寿会入会料年額 2000 円)	利用条件	有

活動名称	東大宮千万亀会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	東大宮 4 丁目自治会館 (さいたま市見沼区東大宮 4 丁目 40-3)		
連絡先	048-685-8791 (シニアサポートセンター大和田)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	①体操を通して健康寿命を延ばし会話と脳トレ運動 ②いきいき百歳体操 ③高齢者向け生活実態に応じた講話、レクレーション(カラオケ・民踊り) 防犯・自転車運転安全教室、認知症の講話他 ③のみ老人クラブ会員限定		
活動日時	①月1回 ②月2回 ③2ヶ月に1回		
費用負担	その他 (①、②は無償 ③食事会費 1 回 500 円 東大宮千万亀会入会料年額 1200 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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	100体操教室（実施主体：NPO）		
活動場所	大砂土東地区社会福祉協議会事務所（さいたま市見沼区大和田町 1 丁目 1387-1）		
連絡先	048-796-0295（NPO 法人みぬまで暮らす会）		
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	100 歳体操は週 2 回行くと体操の効果がアップすることが実証されています。当 NPO は可能な範囲で参加できるように月 13 回、5 か所の会場を用意しています。まず 3 ヶ月続けてみましょう。		
活動日時	月 1 回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	100体操教室（実施主体：NPO）		
活動場所	特別養護老人ホーム見沼緑水苑（さいたま市見沼区大和田町 2 丁目 336）		
連絡先	048-796-0295（NPO 法人みぬまで暮らす会）		
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	100 歳体操は週 2 回行くと体操の効果がアップすることが実証されています。当 NPO は可能な範囲で参加できるように月 13 回、5 か所の会場を用意しています。まず 3 ヶ月続けてみましょう。（休止中）		
活動日時	月 2 回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	新水会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	堀崎町自治会館（さいたま市見沼区堀崎町 671-1）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 会食会		
活動内容詳細	体操教室月 3 回、年 2 回会食、交流		
活動日時	月 3 回		
費用負担	有償（月 1500 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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	県営大宮砂団地自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	県営大宮砂団地大集会所（さいたま市見沼区東大宮3丁目6-4）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 場所の提供		
活動内容詳細	①地域運動支援員による運動 ②いきいき百歳体操 ③高齢者自ら食事の準備、提供、交流、専門家によるショートな講座 ④自治会で管理運営する集会所の2ヶ所利用提供 ①②近隣の方 ③砂団地住民限定 ④東大宮2・3丁目、原市対象 きれいに使用する、大きな音を出さない、社会性がある、利益を得ない、砂団地の事を優先するなど条件あり		
活動日時	①月1回 ②月3回 ③休止		
費用負担	その他（①、②は無償 ③食事会費 1回 200円 ④2時間 200円(追加1時間 100円)）	利用条件	有

活動名称	100歳体操くらぶ（実施主体：NPO）		
活動場所	みぬまハウス（さいたま市見沼区大和田町1丁目1352）		
連絡先	048-796-0295（NPO法人みぬまで暮らす会）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	100歳体操は週2回行くと体操の効果がアップすることが実証されています。当NPOは可能な範囲で参加できるように月13回、5か所の会場を用意しています。まず3ヶ月続けてみましょう。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（運営費1回200円とコーヒー・茶菓子代300円）	利用条件	無

活動名称	100歳体操くらぶ（実施主体：NPO）		
活動場所	たんぽぽ訪問看護ステーション（さいたま市見沼区大和田町2丁目401-6）		
連絡先	048-796-0295（NPO法人みぬまで暮らす会）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	100歳体操は週2回行くと体操の効果がアップすることが実証されています。当NPOは可能な範囲で参加できるように月13回、5か所の会場を用意しています。まず3ヶ月続けてみましょう。（休止中）		
活動日時	月4回		
費用負担	有償（運営費1回200円とコーヒー・茶菓子代300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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	東大宮自治会健康サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	東大宮自治会館（さいたま市見沼区東大宮1丁目13-14）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	地区社会福祉協議会で開催している健康体操は月1回なのでせめて月2回体操をしてもらいたくて教室を開催。自治会として主に東大宮自治会会員中心に行うが他の自治会からの参加も受け入れている。		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	ひまわり運動サロン（実施主体：その他）		
活動場所	ライオンズガーデン東大宮式番館アスレチックルーム（さいたま市見沼区島町702-1）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ストレッチ、脳トレ。ライオンズガーデン東大宮自治会会員に限定		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	大砂土東うんどうサロン(大砂土東公民館)（実施主体：地区社協）		
活動場所	大砂土東公民館（さいたま市見沼区大和田町2丁目1445）		
連絡先	048-687-7935（大砂土東地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ストレッチ、脳トレ 他 ※事前申し込み必要		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	大砂土東うんどうサロン(東大宮コミュニティセンター)（実施主体：地区社協）		
活動場所	東大宮コミュニティセンター（さいたま市見沼区東大宮4丁目31-1）		
連絡先	048-687-7935（大砂土東地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ストレッチ、脳トレ 他 ※事前申し込み必要		
活動日時	月1回		
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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	大砂土東うんどうサロン(東大宮自治会館) (実施主体:地区社協)		
活動場所	東大宮自治会館 (さいたま市見沼区東大宮1丁目13-14)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ストレッチ、脳トレ 他 ※事前申し込み必要		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	楽々体操サロン (実施主体:地区社協)		
活動場所	東大宮7丁目自治会館 (さいたま市見沼区東大宮7丁目39-1)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ストレッチ、脳トレ 他		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	健康うんどうサロン会 (実施主体:自治会)		
活動場所	大和田前原自治会館 (さいたま市見沼区大和田町1丁目1230-95)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ストレッチ、脳トレ 他 大和田前原自治会とその近辺の方		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	島町うんどうサロン (実施主体:自治会)		
活動場所	島町自治会館 (さいたま市見沼区島町235-1)		
連絡先	048-685-8791 (シニアサポートセンター大和田)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	地域運動支援員の指導を依頼し、高齢者の健康の為、脳トレ・筋トレ・ストレッチ等活動や参加を呼びかけ引きこもりを防止 自治区居住者主に自治会会員		
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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	ワタミの宅食 さいたま北営業所 (実施主体：その他)		
活動場所	さいたま北営業所 (さいたま市見沼区東大宮 6 丁目 13-7)		
連絡先	0120-321-510 (ワタミの宅食 さいたま北営業所)		
活動内容	配食サービス 安否確認		
活動内容詳細	管理栄養士が塩分・カロリーに配慮した日替わりの弁当を担当の「まごころスタッフ」がまごころをこめて自宅まで届ける		
活動日時	12/31～1/3 を除く毎日		
費用負担	有償 (お弁当代)	利用条件	無

活動名称	おしゃべりサロン『憩』 (実施主体：その他)		
活動場所	ホワイト急便隣り (さいたま市見沼区大和田町 1 丁目 1391)		
連絡先	048-685-8791 (シニアサポートセンター大和田)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむ。希望により、小物作りも可能。		
活動日時	月・水・金 午後 2 時 30 分～		
費用負担	有償 (1 回 200 円 (飲み物菓子付))	利用条件	無

活動名称	すこやかスマート (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	やわら樹の里 (さいたま市見沼区大和田町 1 丁目 345)		
連絡先	048-685-8791 (シニアサポートセンター大和田)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	施設のレクリエーション室を借りて活動するため、施設の入所者と合同の活動です。CDによる100歳体操にコグニ体操やリンパ体操を取り入れ、ゲーム「モルック」を月1回実施しております。		
活動日時	毎週火曜日 10 時～		
費用負担	有償 (入会費 300 円 (地域の方のみ))	利用条件	無

活動名称	ウエサカ薬局 健康サロン (実施主体：その他)		
活動場所	ウエサカ薬局 大和田店 (さいたま市見沼区大和田町 1 丁目 959-7)		
連絡先	048-685-4003 (ウエサカ薬局大和田)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	健康維持、介護予防を目的とした薬と健康についての学習会 サロン		
活動日時	2ヶ月に1回		
費用負担	条件付き無償 (必要時、材料費のみ)	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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	ニコニコ百歳体操 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	島町自治会館 (さいたま市見沼区島町 235-1)		
連絡先	048-685-8791 (シニアサポートセンター大和田)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、脳トレ、口腔体操		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	さくらの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	東大宮7丁目自治会館 (さいたま市見沼区東大宮7丁目 39-1)		
連絡先	048-685-8791 (シニアサポートセンター大和田)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操、健康に関する講話など		
活動日時	月1回 第2火曜日		
費用負担	有償 (1回200円(会場費に充当))	利用条件	無

活動名称	オーブサロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	色光庵 (さいたま市見沼区東大宮7丁目 53-3)		
連絡先	090-1652-3578 (色光庵)		
活動内容	サロン・茶話会 手芸 その他活動		
活動内容詳細	障害のある人もない人も一緒に楽しめるワークショップを展開しています		
活動日時	月1回~2回 午前2時間、午後2時間		
費用負担	有償 (ワークショップ代1000~1500円 (材料代) 飲み物と菓子付)	利用条件	有

活動名称	オレンジサロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	色光庵 (さいたま市見沼区東大宮7丁目 53-3)		
連絡先	090-1652-3578 (色光庵)		
活動内容	サロン・茶話会 話し相手・傾聴 手芸		
活動内容詳細	高齢で一人暮らしの方、デイサービスには行きたくないけどお茶・おしゃべりを楽しみたい、認知症が気になる等の方々に場所を提供したいと思います。スタッフは民生委員、おれんじパートナーです。		
活動日時	月2回 午前2時間、午後2時間		
費用負担	有償 (200円 (飲み物、お菓子付))	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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	編んでるシアター館「絵本の樹」(実施主体：その他)		
活動場所	編んでるシアター館(さいたま市見沼区東大宮1丁目85-10)		
連絡先	048-688-2882(編んでるシアター館)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	絵本を読んだり、聞いたり、編んでるシアターしたり、そんな「絵本の樹」にとまってみませんか。どうしたら語り手も聞き手も絵本を楽しめるのかを体験しながら学びます。奇数月：「編んでるシアター作品」 偶数月：「おはなし編んでる村作品」と「手遊び歌遊び」		
活動日時	第3木曜日13時～15時(7,8月は休み)		
費用負担	有償(2回連続受講で1回につき1000円)	利用条件	有

活動名称	オレンジリングの会 ご一緒しませんか 郊外サロン(実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	堀崎中央公園の木陰(さいたま市見沼区堀崎町)		
連絡先	048-685-8791(シニアサポートセンター大和田)		
活動内容	運動・スポーツ 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	テーマは3つ、体を動かす、声を出す、笑う(川柳を読んだりして)		
活動日時	月1回 第2金曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	色光庵(実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	色光庵(さいたま市見沼区東大宮7丁目53-3)		
連絡先	090-1652-3578(色光庵)		
活動内容	語学		
活動内容詳細	小さな子供と一緒に楽しく英語で身近な単語と歌で脳の活性を促します。		
活動日時	月2回 日曜日		
費用負担	有償(1回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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	NPO 法人スポーツみらい Lab (実施主体 : NPO)		
活動場所	NPO 法人スポーツみらい Lab 事務所 (さいたま市見沼区大和田町 2 丁目 897 3 階)		
連絡先	080-2020-0901 (総合型地域スポーツクラブ NPO 法人スポーツみらい Lab)		
活動内容	運動・スポーツ その他活動		
活動内容詳細	総合型地域スポーツクラブとして子供からシニアまでいつでも気軽にスポーツと触れ合える機会を提供している。クラブ艇として 25 フィートのヨットを所有し、銚子マリーナまで車乗り合いで送迎します。		
活動日時	ヨット 月 2 回		
費用負担	有償 (ヨット (セーリング) 要相談 (別途交通費実費) 団体利用の場合は貸切可 (要相談) 銚子マリーナ現地集合も可)	利用条件	無

活動名称	なの花薬局東大宮店 (実施主体 : その他)		
活動場所	なの花薬局東大宮店 (さいたま市見沼区東大宮 2 丁目 35-7)		
連絡先	048-667-3560 (なの花薬局東大宮店)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	管理栄養士による栄養相談会、不定期で栄養に関する講話の開催 (見沼区東大宮周辺にお住まいで薬局に足が運べる方)		
活動日時	月 1 回 第 1 木曜日午前		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	おたすけ隊 (実施主体 : 地区社協)		
活動場所	大砂土東地区社会福祉協議会事務所 (さいたま市見沼区大和田町 1 丁目 1387-1)		
連絡先	048-687-7935 (大砂土東地区社会福祉協議会)		
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) 安否確認 その他活動		
活動内容詳細	高齢者の皆様の自分ではできない日常生活の困りごとをお手伝いします。まずは担当民生委員や地区社会福祉協議会にご相談ください。(有償ボランティア)		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (ボランティア 1 人につき 30 分 300 円 1 時間 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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	株式会社みむら商事（実施主体：その他）		
活動場所	株式会社みむら商事 事務所（さいたま市見沼区島町 170-1）		
連絡先	048-686-6118（株式会社 みむら商事）		
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		
活動内容詳細	家事全般はもちろん、家具の移動及び処分、ゴミ屋敷となってしまった部屋の片付け、電球交換しながら電気周りの掃除もします。植木の剪定や草むしり、介護相談、栄養相談、カビ取り、窓拭き、換気扇などの大掃除も承っております。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1時間3300円（税込））	利用条件	無

活動名称	なの花クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	なの花薬局東大宮店（さいたま市見沼区東大宮 2丁目 35-7）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
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1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	幸齢者サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	堀崎町自治会館（さいたま市見沼区堀崎町 671-1）		
連絡先	048-687-7935（大砂土東地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	さいたま市運動支援員によるストレッチ体操と脳トレ(堀崎町の住民)		
活動日時	月1回 第1月曜日		
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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	健康ウォーキング同好会（実施主体：地区社協）		
活動場所	大砂土東地区社会福祉協議会事務所（さいたま市見沼区大和田町 1 丁目 1387-1）		
連絡先	048-687-7935（大砂土東地区社会福祉協議会）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	月 1 回（月末日曜日）にメンバーでウォーキングをして交流を深めます。（参加者は大砂土東地区住民もしくはメンバーの紹介者に限る）		
活動日時	月 1 回（8月、12月を除く）		
費用負担	有償（参加時 500円）	利用条件	有

活動名称	しらゆり健康会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大宮体育館（さいたま市見沼区大和田 1 丁目 305）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	シニア対象のストレッチを主体にした健康体操		
活動日時	毎週月曜日（月 4 回以内）		
費用負担	有償（入会金 1000円月会費 1300円）	利用条件	有

活動名称	生き生き体操、ほぐしヨガ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	堀崎町自治会館（さいたま市見沼区堀崎町 671-1）		
連絡先	090-8173-8312（生き生き体操 ヨガ本部事務所）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	主に地域の高齢者の方を対象に体操では足、腰の強化、脳トレバランス体操、ヨガでは肩、腰、足のほぐし、ポーズ等を行い、健康促進健康増進を目的としています。		
活動日時	月 4 回		
費用負担	有償（体操のみ月 2000円 ヨガのみ月 2000円 体操・ヨガ両方月 4000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。

見沼区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 大和田)



令和5年12月

活動名称	にこにこ体操（実施主体：その他）		
活動場所	大砂土東公民館他大和田堀崎地区の公共施設（さいたま市見沼区大和田町2丁目1445他）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ストレッチ、脳トレ、筋トレ、口腔トレーニングなどを取り入れながら地域の皆様がほっこりできるようなサークル活動		
活動日時	月3回、月曜日(13:15～14:45)		
費用負担	有償（月2250円）	利用条件	無

活動名称	森の広場 ーこの絵本読んでー（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	見沼区役所 多目的室（さいたま市見沼区堀崎町12-36）		
連絡先	048-685-8791（シニアサポートセンター大和田）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	対面での絵本の読み語りを中心に、年齢を問わず絵本のもつ広い世界を紹介しつつ地域のふれあいの場のひとつとなる。		
活動日時	毎月最終水曜日 10時30分～12時30分		
費用負担	有償（年会費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。