

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園)



令和5年12月

活動名称	健康サークル（実施主体：その他）		
活動場所	片柳老人憩いの家（さいたま市見沼区東新井710-78）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康サークルは憩いの家が主催です。60歳以上、原則市内在住の方対象。体操や工作、手芸、お茶会等様々な内容で行ないます。		
活動日時	原則週1回(月曜日)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	片柳うどんサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	片柳コミュニティセンター（さいたま市見沼区染谷3-147-1）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月第1水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	らくらくうどんサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	埼玉県障害者交流センター（さいたま市浦和区大原3-10-1）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月第3木曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	五反田うどんサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	五反田会館（さいたま市見沼区南中丸1370-5）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月1回（不定期）		
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。

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園)



令和5年12月

活動名称	東中野うんどうサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	東中野自治会館（さいたま市見沼区南中野992）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月第1火曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	御蔵うんどうサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	御蔵自治会館（さいたま市見沼区御蔵82-1）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月第4月曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	スマイル百歳体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	片柳公民館（さいたま市見沼区東新井117-2）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室 交流その他		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を中心にテーマソングの「スマイル百歳体操ソング」を歌います。情報交換（おしゃべり）、懐かしい童謡、歌など仲間とのコミュニケーションを大切に活動しています。		
活動日時	週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。

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園)



令和5年12月

活動名称	みんなの運動サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ケアサポートサロンみぬま（さいたま市見沼区御蔵499-1）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室 交流その他		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行い、地域の交流の場として活動しています。		
活動日時	毎週木曜日①午後1時10分～②2時30分～／毎週土曜日①午前9時～②10時30分～		
費用負担	有償（1回50円）	利用条件	無

活動名称	ゆったり体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	片柳公民館（さいたま市見沼区東新井117-2）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行い、足腰や肩の筋肉を鍛え、転びにくい体づくりと併せて、同好者の親睦をはかる。ロコモ体操とコグニサイズの一部を取り入れて無理のない運動を心がけています。		
活動日時	第2・4火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいきそめやの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	染谷会館（さいたま市見沼区染谷3-85）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	染谷地区の方が集まりいきいき百歳体操に取り組んでいます		
活動日時	毎週水曜日13時30分～15時30分		
費用負担	有償	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。

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園)



令和5年12月

活動名称	らくらく百歳体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	片柳老人憩いの家（さいたま市見沼区東新井710-78）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	少人数でいきいき百歳体操に取り組んでいます。とにかく“楽しく、気楽に”をモットーに和気あいあいとした雰囲気です。		
活動日時	毎週火曜日 9時30分～ 第5週と祝日を除く		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	にこにこ百歳体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ケアサポートサロンみぬま（さいたま市見沼区御蔵499-1）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。手拭いを使っての体操。		
活動日時	月4回（金曜日）		
費用負担	有償（会場費代として初めに1000円徴収）	利用条件	無

活動名称	おしゃべりカフェ（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	ケアサポートサロンみぬま（さいたま市見沼区御蔵499-1）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	地域の方が気軽に集えるコミュニティの場。ボランティアを中心に歌や折り紙等様々な催しを実施。		
活動日時	毎週月・水曜日(祝日は除く) 13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	すず（寿寿）の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ケアサポートサロンみぬま 等（さいたま市見沼区御蔵499-1等）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	話し相手・傾聴 サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護をしている方々の不安や疑問をお聴きし、相互交流を図る介護者サロンを開催している。		
活動日時	介護者サロン年24回（月2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。

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園)



令和5年12月

活動名称	百歳体操の会（実施主体：自治会）		
活動場所	東新井団地集会所大ホール（さいたま市見沼区東新井710-55）		
連絡先	070-4114-7548（馬場裕之）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	東新井団地及びその近隣住民自由参加で、いきいき百歳体操を行っています。		
活動日時	月2回第2・4月曜日 1回目9：15開始 2回目10：30開始		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	片柳スポレク広場（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	御蔵白岡自治会館（さいたま市見沼区御蔵82-1）		
連絡先	048-685-8332（片柳スポレク広場）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	音楽や運動器具でストレッチ体操・柔軟体操・筋トレ・スポーツゲーム等。コロナ感染予防から、新規会員の募集についてはお問い合わせ下さい。		
活動日時	毎月第1・3木曜日14時00分～15時30分		
費用負担	有償（月600円）	利用条件	無

活動名称	わかば百歳体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	南中野自治会館（さいたま市見沼区南中野572）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	さいたま市が推奨している「いきいき百歳体操」を毎週木曜日にみんなで一緒にやっています。手足におもりをつけて動かす体操です。誰でも簡単に出来ます。		
活動日時	月4回（毎週木曜日、5週目はお休み）		
費用負担	有償（月500円（会場借用料・空調費が主な出費となります））	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。

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 敬寿園)



令和5年12月

活動名称	のびのび百歳体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	御蔵自治会館（さいたま市見沼区御蔵82-1）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操はゆっくり行う動作ばかりなので、無理なく仲間と楽しくやっています。時々皆で考え他の体操も取り入れて行っています。いつまでも元気で続けられたら良いです。		
活動日時	毎週火曜日（祝日と年末年始12月28日～1月4日は休み）		
費用負担	有償（月200円）	利用条件	無

活動名称	歌声サロン「ドレミ」（実施主体：地区社協）		
活動場所	片柳コミュニティセンター（さいたま市見沼区染谷3-147-1）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	多様なジャンルの歌をピアノの伴奏により合唱。		
活動日時	毎月第3火曜日（8月休止）		
費用負担	条件付き無償（初回のみ100円）	利用条件	無

活動名称	中川百歳体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	中川自治会館（さいたま市見沼区中川694-2）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	おもりを使った体操です。みんなで仲良く話したり、笑ったり、仲間づくりができる楽しい会です。		
活動日時	毎週水曜日（5週目はお休み）		
費用負担	有償（年会費2000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。

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト  
 (地域包括支援センター 敬寿園)



令和5年12月

活動名称	エンジュ (実施主体：その他)		
活動場所	エンジュ (さいたま市見沼区南中野286-1)		
連絡先	048-686-7875 (エンジュ)		
活動内容	配食サービス		
活動内容詳細	管理栄養士が献立をたて、栄養バランスのとれた食事をお届けします。昼食 1食 550円。お粥、刻み食 (別途料金有り) も対応可。お気軽にご相談下さい。対象地区は大宮区・見沼区の一部 (応相談)		
活動日時			
費用負担	有償	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。