

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	キララ・カフェ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	キララガーデン・フィットネスアリーナ（さいたま市中央区円阿弥 5-8-50）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	・声を出す ①皆で季節に応じた歌をうたう（小学唱歌中心） ②早口ことば ③美しい日本語（詩歌・物語の出だし）を声を出して読み合う ・体を動かす ①いきいき百歳体操 ②ラジオ体操 対象者：キララガーデン居住者		
活動日時	毎月第二・四木曜日 10時～12時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	シニアクラブ長楽会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	上落合公民館・公園等（さいたま市中央区上落合4丁目8-19 他）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 会食会 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	友愛運動・唄う会・グランドゴルフ・サロン・長寿応援ポイント（楽々会） 対象地区：中央区上落合3,4丁目 対象者：上落合第二自治会加入者		
活動日時	唄う会：毎月第三火曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	上落合百一体操の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	上落合公民館（さいたま市中央区上落合6丁目9-3）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	百歳体操、セラバンド、歌 対象者：対象区域：制限なし		
活動日時	毎週水曜日 9：30～11：30		
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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
 (地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	和みの会 (実施主体：自治会)
活動場所	ソフィアさいたま新都心パーティールーム (さいたま市中央区本町西 5-2-1)
連絡先	048-859-5375 (ナーシングヴィラ与野)
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	茶話会・介護予防の知識 「知りたいこと」を聞き、取り入れ、講座を開催する。 対象者：主に中央区本町西 65歳以上の一人暮らしの方と高齢者のみ世帯
活動日時	6回/年

費用負担	無償	利用条件	有
活動名称	輪投げの会 (実施主体：自治会)		
活動場所	パークシティさいたま管理棟 1階 (さいたま市中央区上落合 7-7-40)		
連絡先	048-859-5375 (ナーシングヴィラ与野)		
活動内容	サロン・茶話会 運動・スポーツ		
活動内容詳細	競技用輪投げ、茶話会 対象者：パークシティさいたま居住者		
活動日時	1回/月		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	仲町井戸端会議 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	仲町自治会館 (さいたま市中央区本町西 2-12-1)		
連絡先	048-859-5375 (ナーシングヴィラ与野)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽 (歌唱・演奏) 場所の提供		
活動内容詳細	・日常生活での注意すべき事を取り入れての、介護予防・ 認知症予防等の学習会。内容は、脳トレ・運動・歌・その他。 ・食事会 対象者：仲町西・仲町東にお住いの方		
活動日時	6回/年		
費用負担	有償 (200円/一回)	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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
 (地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	かやのきサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	かやのき住宅集会所 (さいたま市中央区八王子5丁目11-13)		
連絡先	048-859-5375 (ナーシングヴィラ与野)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 交流その他 話し相手・傾聴 その他活動		
活動内容詳細	高齢者同士のお茶飲み会 茶話会の他、社会一般の関心事を学習 対象者：集合住宅のため、団地内に居住する概ね65歳以上の方		
活動日時	毎月第三火曜日 ※休止中		
費用負担	有償 (100円/一回(自主的に))	利用条件	有

活動名称	上町自治会サンサンサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	上町氷川会館 (さいたま市中央区本町東6-7-30)		
連絡先	048-859-5375 (ナーシングヴィラ与野)		
活動内容	サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽 (歌唱・演奏) 手芸		
活動内容詳細	サロン活動を通して自治会会員の親睦を計り、自治会活動を広めると共に地域のコミュニティの場所となることを目的とする。 対象地区：上町自治会地域内 対象者：上町自治会会員		
活動日時	1回/月		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	おひさまサロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	正圓寺 (さいたま市中央区本町西4-3-15)		
連絡先	048-859-5375 (ナーシングヴィラ与野)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	茶話会を中心とした集い。 おしゃべりや脳トレ体操・手芸 (折り紙) ・歌唱等を楽しみます。 対象者：ひとりで徒歩で来られる65歳以上の方		
活動日時	10回/年 ※休止中		
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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
 (地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	そよ風ほっとサロン（実施主体：その他）		
活動場所	与野ケアセンターそよ風（さいたま市中央区桜丘 1-11-11）		
連絡先	048-859-5375（与野ケアセンターそよ風）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	地域のどなた様でも楽しくおしゃべりして、介護疲れの軽減や、お仲間を作って頂いたり、気分転換だけでもして頂けたらと活動しております。 気楽に参加頂ける茶話会です。 対象地区：制限なし		
活動日時	毎月第三水曜日 ※休止中		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	元気サロン 元気クラブ体操教室（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	埼玉トヨペット与野支店 ショールーム（さいたま市中央区上落合 2-2-1）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	サロン&会食をしています。近所に住んでいてもなかなか会う機会がないので、月に一回の食事とお喋りを楽しんでいます。 対象地区・対象者：主に中央区上落合在住の方		
活動日時	体操：第1、3木曜日 サロン：1回/月		
費用負担	有償（200円～300円/一回（その時による））	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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	びゅうサイトタワー いきいきサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	びゅうサイトタワー集会室その周辺（さいたま市中央区上落合 2-11-7）		
連絡先	048-857-1391（松田領子）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 写真・パソコン		
活動内容詳細	その他の活動内容：場所の提供・環境美化・清掃・安否確認・話し相手・傾聴・防犯パトロール 活動内容詳細：茶話会・うんどう教室・ロードサポート・病気予防番組等をDVDにしてプロジェクターで観賞 対象地区：びゅうサイトタワー居住者・近隣住民		
活動日時	サロン会：2回／月 ロードサポート：2回／月 うんどう教室：2回／月 防犯パトロール：1回／月		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき元気クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	かやのき団地周辺及び白鍬電建自治会館（さいたま市中央区八王子 5丁目 11-13 他）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 対象者・対象地区：制限なし		
活動日時	毎週金曜日 10:00～12:00 第1・3・5金曜日は 白鍬電建自治会館 第2・4金曜日は かやのき団地内 ※自治会館まで移動が困難な方はかやのき団地内で毎週金曜日にも活動しています。		
費用負担	有償（白鍬電建自治会館で活動する方は 100円 ／月 ※別途老人クラブ会費あり。）	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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	桜丘いきいきサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西与野コミュニティホール（さいたま市中央区桜丘 2-6-28）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
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 対象者・対象地区：制限なし		
活動日時	毎週水曜日 13:30～15:30		
費用負担	有償（会場費・お茶代 500円/月 ボランティア保険（500円/年））	利用条件	無

活動名称	すみれ会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	与野本町公民館（さいたま市中央区本町西 1-14-12）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操で介護予防の為に体力作り、茶話会では会話して笑って心もリフレッシュしております。		
活動日時	毎週火曜日 13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき上落合（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	上落合公民館（さいたま市中央区上落合 6-9-3）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操実践マニュアルを見ながら声を出して体操しています。		
活動日時	毎週月曜日 13:30～15:00		
費用負担	有償（入会金 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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	OIDE (おいで) サロン (実施主体: 地域の自主グループ)		
活動場所	上落合公民館 (さいたま市中央区上落合 6-9-3)		
連絡先	048-859-5375 (ナーシングヴィラ与野)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) サロン・茶話会 その他活動		
活動内容詳細	茶話会 ゲーム バザー 歌		
活動日時	月1回 9:30~11:30 ※休止中		
費用負担	有償 (200円/回)	利用条件	無

活動名称	一般社団法人 願いのくるま (実施主体: ボランティア団体)		
活動場所	市内全域各所 (さいたま市中央区新都心 11-2 LA タワー10階)		
連絡先	048-601-0852 (一般社団法人 願いのくるま)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	ターミナルケアを受けている方を対象にその方が望む場所へ“無料”でお連れするボランティア団体です。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき本町 (実施主体: 地域の自主グループ)		
活動場所	与野本町公民館 (さいたま市中央区本町西 1-14-12)		
連絡先	859-5375 (ナーシングヴィラ与野)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操を中心に行っています。コグニサイズなども今後取り入れていきます。		
活動日時	毎週金曜日 14:00~16:00		
費用負担	有償 (入会金 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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	介護予防教室事業（実施主体：その他）		
活動場所	市内全域各所（さいたま市見沼区東大宮 6-3-3）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	地域密着を図り、介護予防運動指導員による筋力アップ・転倒予防・認知症予防・栄養改善等、介護予防を目的とした軽度な運動紹介や講義。また、イス・タオル等を使用し、自宅でも継続して行える簡易なストレッチや運動の紹介など。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1開催 2200円(税込) ※開催内容により、料金が異なる場合あり。）	利用条件	有

活動名称	みな風子ども食堂（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	カフェギャラリー-南風（みなかぜ）（さいたま市中央区本町東 4-9-8）		
連絡先	048-764-8850（カフェギャラリー-南風）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	ボランティアさんと一緒に地域の子供たちへ手作りのお弁当を作っております。本来は子育て中の家族の皆さんと、地域のシニアが会食をしたり、一緒に楽しむ活動をしています。		
活動日時	月2～3回		
費用負担	条件付き無償（会食、お弁当全て子どもは無料、大人 500円）	利用条件	有

活動名称	リハ倶楽部水凧（訪問型運動教室）（実施主体：その他）		
活動場所	リハ倶楽部水凧（さいたま市中央区八王子 1-4-10）		
連絡先	048-829-9944（リハ倶楽部水凧）		
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	理学療法士や管理栄養士等の専門職を派遣し、健康寿命の延伸に関わる「運動と栄養」を中心にサルコペニア予防などの運動療法や栄養バランス等の講義を行います。		
活動日時	随時		
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。



中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
 (地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



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）（実施主体：その他）		
活動場所	株式会社ヤマシタ埼玉営業所（さいたま市大宮区桜木町 4-686）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	介護予防教室 その他活動		
活動内容詳細	最新技術で歩行状態を測定しましょう。5メートル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。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	スマホクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	上落合公民館（さいたま市中央区上落合 6-9-3）		
連絡先	050-7116-5035（佐々木 京子）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	月1～2回集まって、スマホの基本操作について学習します。「スマホのちょっとしたことが分からない」を解決！楽しく、便利に使いこなせるようになります。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1回1時間 1人1,000円～（3人以上集まればお一人1,000円））	利用条件	無

活動名称	上町つくしサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	上町自治会館（さいたま市中央区本町東 6-7）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を中心に、各種コグニサイズ、目玉の体操、誤嚥防止口腔体操、手遊び、早口言葉、発音練習、サロン活動などを行っています。また、地域包括支援センターと合同で医師や理学療法士による健康講座を開催しました。		
活動日時	毎週月曜日 13:30～15:30 ※但し自治会の活動日および年末年始は除く。		
費用負担	有償（年会費 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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
 (地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	コスモ与野いきいきサロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	①与野本町デイサービスセンター ②コスモ与野吉番館内 (①さいたま市中央区本町東4丁目7-20 ②さいたま市中央区本町西3丁目12-1)		
連絡先	048-859-5375 (ナーシングヴィラ与野)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 住民主体の学習会		
活動内容詳細	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いきいき百歳体操</li> <li>・口腔体操</li> <li>・コグニサイズ</li> <li>・健康体力測定会</li> <li>・茶話会など</li> </ul>		
活動日時	毎週木曜日 13時30分～15時30分 ※但し第4週目と年末年始は除く。		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	いきいきひまわり (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	上落合公民館 (さいたま市中央区上落合6-9-3)		
連絡先	048-859-5375 (ナーシングヴィラ与野)		
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		
活動日時	毎週月曜日 13:30～15:00		
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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野)



令和5年12月

活動名称	一般社団法人日本ショーファー協会（実施主体：その他）		
活動場所	スマイル・ケア（日本ショーファー協会介護事業部愛称）（さいたま市中央区上落合 7-10-36-403）		
連絡先	070-8520-8383（一般社団法人日本ショーファー協会（介護事業部））		
活動内容	配食サービス 配食サービス 環境美化・清掃 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） 安否確認 話し相手・傾聴 防犯パトロール その他活動		
活動内容詳細	<p>日常の「ちょっとお願いしたい」ことをお手伝いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ケア付き介護タクシー</li> <li>●介護職同行ケア旅行</li> <li>●生活支援タクシー</li> </ul> <p>これまでの秘書事業・役員車運行事業を活かした、あたたかく人間味のあるサービスをご提供します。</p>		
活動日時	年中無休（要予約制）		
費用負担	有償（生活支援 30分／1,000円からご利用頂けます。 ケア付き介護タクシー（時間制）30分／3,040円 +迎車料500円 詳細はホームページをご覧ください。 <a href="http://secretary.or.jp/index.html">http://secretary.or.jp/index.html</a>	利用条件	無

活動名称	通いの場 よりみちサロン（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	与野本町デイサービスセンター3階（さいたま市中央区本町東 4-7-20）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会 交流その他		
活動内容詳細	年齢や住所地にとらわれない、住民参加型のサロン。内容も一緒に考え作り上げていくサロンです。		
活動日時	月1回（水） 13:30～15:30		
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。