

中央区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター きりしき)



令和5年12月

活動名称	(トレカフェ) 活々道場ひばり鈴谷 (実施主体：その他)		
活動場所	活々道場ひばり鈴谷 (さいたま市中央区鈴谷 6-8-18)		
連絡先	048-764-8680 ((トレカフェ) 活々道場ひばり鈴谷)		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	デイサービスにある施設利用して運動とお茶も飲めるサロン及び介護相談窓口も併設		
活動日時	隔月 (年6回) 土曜日 (休止中)		
費用負担	有償 (100円 (参加の都度))	利用条件	有

活動名称	鈴谷地区社会福祉協議会 (実施主体：地区社協)		
活動場所	鈴谷地区社会福祉協議会事務所 (さいたま市中央区鈴谷 8-10-1)		
連絡先	048-705-0705 (鈴谷地区社会福祉協議会)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 手芸 料理 絵画・書道		
活動内容詳細	どなたにも参加できるぬりえサロンをはじめ、えてがみサトン、紅茶サロン等さまざまな趣向を凝らしたサロンや各種講座を開催 対象：鈴谷地区お住いの方		
活動日時	ぬりえサロン／年6回、その他は随時、年1回～4回		
費用負担	条件付き無償 (イベント、行事の内容による)	利用条件	有

活動名称	ふれあいおしゃべりサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	大戸自治連合会館 (さいたま市中央区大戸 3-15-12)		
連絡先	048-858-2121 (中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	茶、菓子の提供及び歌や折り紙、脳トレなど気軽に楽しい交流、仲間作り 対象：大戸2、3丁目自治会会員		
活動日時	月1回第4水曜日・10時～12時 (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。

中央区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター きりしき)



令和5年12月

活動名称	サロン・ド・おとひがし (実施主体：自治会)		
活動場所	恭慶館 (さいたま市浦和区常盤 9-30-5)		
連絡先	048-858-2121 (中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき)		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認		
活動内容詳細	茶、菓子の提供・各種イベント提供・包括支援センターからの派遣講師等による講和等 対象：大戸東自治会会員		
活動日時	月1回第1木曜日・9時30分～12時 (休止中)		
費用負担	有償 (100円 (参加の都度))	利用条件	有

活動名称	おしゃべりサロン 和 (実施主体：自治会)		
活動場所	大戸自治連合会館 (さいたま市中央区大戸 3-15-12)		
連絡先	048-831-1471 (おしゃべりサロン 和)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	茶、菓子の提供及びおしゃべり 対象：大戸西自治会会員		
活動日時	毎週木曜日・10時～12時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	与野高層サロン (実施主体：自治会)		
活動場所	与野高層団地 (さいたま市中央区下落合 3-8-2)		
連絡先	048-833-5117 (与野高層サロン)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽 (歌唱・演奏) 安否確認		
活動内容詳細	サロン・茶会のほかにも詩吟教室等 対象：与野高層自治会会員		
活動日時	月2回第2, 4木曜日・13時～16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。

中央区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター きりしき)



令和5年12月

活動名称	おれんじサロンきりしき(実施主体:地域包括支援センター)		
活動場所	特別養護老人ホームきりしき2階(さいたま市中央区新中里2-8-6)		
連絡先	048-858-2121(中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	対象地域の制限なし		
活動日時	毎月第4木曜日・13時30分~15時(休止中)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	バラのまち与野のつどい(実施主体:地域包括支援センター)		
活動場所	特別養護老人ホームきりしき2階(さいたま市中央区新中里2-8-6)		
連絡先	048-858-2121(中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	対象地域の制限なし		
活動日時	奇数月(5月・9月・1月)第4木曜日(年3回)13時30分~15時30分(休止中)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	手芸クラブ(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	いこい荘(老人福祉センター)(さいたま市中央区下落合5-11-12)		
連絡先	048-832-6156(手芸クラブ)		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	手を動かし、また、おしゃべりしながら簡単な手作り作品を通しての意見交換		
活動日時	第2・第4木曜日・13時30分~15時30分		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	シニアクラブ中里きらく会(実施主体:老人クラブ)		
活動場所	中里自治会館(さいたま市中央区新中里3-18-11)		
連絡先	048-832-6277(シニアクラブ中里きらく会)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ 会食会 音楽(歌唱・演奏)		
活動内容詳細	その都度、イベントに合わせ派遣講師等による講和等、手芸、安否確認、傾聴 対象:中里きらく会会員		
活動日時	月4~5回随時		
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。

中央区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター きりしき)



令和5年12月

活動名称	クローバーシニアクラブ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	クローバーシティ集会所 (さいたま市中央区鈴谷 7-6-4)		
連絡先	048-858-2121 (中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき)		
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	活動内容以外にも健康麻雀・音楽・絵画・書道。写真、パソコンサロン・学習支援等様々な活動を展開 対象：クローバーシニアクラブ会員		
活動日時	シニアサロン/毎週1回 その他随時		
費用負担	有償 (100 円/月 (会費))	利用条件	有

活動名称	サロンことぶき (実施主体：自治会)		
活動場所	下落合コミュニティーセンター (さいたま市中央区下落合 1712 番地)		
連絡先	048-833-1069 (サロンことぶき)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	茶話会を中心にその時期の話題を取り入れ工夫 対象：寿町自治会会員		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	北一サロン 大戸ナカドリ (実施主体：自治会)		
活動場所	与野大戸住宅集会所 (さいたま市中央区新中里 1-5-4)		
連絡先	048-832-3661 (北一サロン 大戸ナカドリ)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	茶、菓子の提供・各種イベント提供・包括支援センター等からの派遣講師等による講和等、主催者の指揮、伴奏のものと合唱 対象：大戸北第1自治会会員		
活動日時	月1回第3水曜日・10時～12時		
費用負担	有償 (100 円 (参加の都度))	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。

中央区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター きりしき)



令和5年12月

活動名称	ひまわりクラブ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	上峰デイサービス2階 (さいたま市中央区上峰 3-10-6)		
連絡先	090-9394-4729 (ひまわりクラブ)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 音楽 (歌唱・演奏) 手芸		
活動内容詳細	百歳体操、童謡、カラオケなど実施後、おやつを食べながらのおしゃべり		
活動日時	第1～第4火曜日・13時～15時		
費用負担	有償 (200円 (参加の都度))	利用条件	有

活動名称	NPO法人たすけあいワーカーズこの指とまれ (実施主体：NPO)		
活動場所	プラージュ南与野1階 (さいたま市中央区大戸 2-3-12)		
連絡先	048-753-9315 (NPO法人たすけあいワーカーズこの指とまれ)		
活動内容	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) 環境美化・清掃 その他生活支援 移送・送迎 (通院等移動支援)		
活動内容詳細	会員制で相互の助け合い活動として、子育てを始め障がい者・家族、高齢者・家族のサポートを通して住み慣れた地域で自分らしく暮らしたいと願う会員同士の事業活動。また、フリースペースで、地域の居場所として提供		
活動日時	ミンカフェ月3回、ランチカフェ毎週木曜日、キッズカフェ月1回・誕生日会2ヶ月1回 (会員のみ)		
費用負担	有償 (会員制年会費 3,000円、生活支援 1時間 1,200円、スペース利用半日 500円、ミンカフェ及びランチカフェは一般利用可)	利用条件	有

活動名称	与野地区社会福祉協議会 (実施主体：地区社協)		
活動場所	与野本町コミュニティセンター (さいたま市中央区本町東 3-5-43)		
連絡先	048-859-5881 (与野地区社会福祉協議会)		
活動内容	料理		
活動内容詳細	男性高齢者を対象にした料理教室 対象：中央区在住の60歳以上男性		
活動日時	年3回 (6, 10, 2月)		
費用負担	有償 (300円 (参加の都度))	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。

中央区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター きりしき)



令和5年12月

活動名称	みんなの健康体操・ひまわり・あっぱれ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	特別養護老人ホームきりしき (さいたま市中央区新中里 2-8-6)		
連絡先	048-858-2121 (中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	介護予防事業として百歳体操の実技とスクワットを取り入れ、楽しいおしゃべりと仲間作り		
活動日時	毎週火曜日・10時30分～12時 (休止中)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ライフガード大戸東 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	北浦和公園・楷楓亭 (さいたま市浦和区常盤 9-30)		
連絡先	048-858-2121 (中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき)		
活動内容	介護予防教室 住民主体の学習会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護予防事業として百歳体操の実技及び歌唱、脳トレ、おしゃべり等楽しい雰囲気を実施		
活動日時	不定期月3回金曜日・14時～16時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	鈴谷百歳体操の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	鈴谷公民館 (さいたま市中央区鈴谷 7-5-11)		
連絡先	048-858-2121 (中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	介護予防事業として百歳体操を通じての仲間作り、笑顔で元気に楽しくをモットーに活動		
活動日時	不定期月2～3回水曜日・14時～16時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	かすみ草 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	与野本町小学校 (さいたま市中央区本町東 3-5-23)		
連絡先	048-858-2121 (中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	介護予防事業として百歳体操を通じて全身の筋肉の低下を予防し、地元での社会参加活動に繋げる気持ちの良いグループ		
活動日時	毎週金曜日・14時～16時		
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。

中央区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター きりしき)



令和5年12月

活動名称	そよ風大戸百歳体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	まどか南与野有料老人ホーム（さいたま市中央区大戸3-12-8）		
連絡先	048-858-2121（中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	介護予防事業として百歳体操を通じて施設の入所者と共に運動をし、地域交流のふれあいを大切に活動		
活動日時	毎週金曜日・10時～12時（休止中）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いいねの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	下落合コミュニティーセンター（さいたま市中央区下落合1712番地）		
連絡先	048-858-2121（中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を中心に健康に関わる活動		
活動日時	毎週木曜日・9:30～11:00		
費用負担	有償（会場費用 年間2,000円程度）	利用条件	無

活動名称	アースサポート北浦和（一般開放）（実施主体：その他）		
活動場所	アースサポート北浦和（さいたま市中央区新中里1-3-3）		
連絡先	048-834-8511（アースサポート北浦和）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 体操教室		
活動内容詳細	デイサービスを開放して地域の皆様に機械体操や脳トレ、お茶など飲みながら交流の場として実施しています。		
活動日時	第1日曜日 10時～12時、13時～15時		
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。

中央区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター きりしき)



令和5年12月

活動名称	セブンあんしんお届け便～移動販売～（実施主体：その他）		
活動場所	セブンイレブンさいたま大戸6丁目店（さいたま市中央区大戸6-135）		
連絡先	048-831-6701（セブンイレブンさいたま大戸6丁目店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	食事を中心とした現代のご用聞きを目指したサービス。 施設・公民館・集合住宅・イベントへの訪問販売、事前のご注文で個人宅への宅配。 ほかご相談ください。		
活動日時	定期訪問はご相談ください。		
費用負担	その他（会場での開催は利用料“無料” 個人宅へのお届けは3,000円（税抜）以上）	利用条件	有

活動名称	中里にここお茶会（実施主体：自治会）		
活動場所	ネットヨタ東埼玉マイネットさいたま中央（さいたま市中央区新中里5-9-8）		
連絡先	048-858-2121（中央区南部圏域シニアサポートセンターきりしき）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	軽い運動を取り入れて、お茶とお菓子を食べながらお互いの交流を深め、近所付き合いがしやすくなるようにする。 情報交換や困り事の相談会。 対象は新中里1～6丁目の中里地区民生委員が担当している範囲。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	第一峰寿会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	上峰コミュニティホール、上峰ふれあい公園、与野本町公民館、鈴谷公民館等 （さいたま市中央区上峰2-3-5）		
連絡先	090-2232-5911（第一峰寿会）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 写真・パソコン 住民主体の学習会 介護予防教室		
活動内容詳細	「4つの“生きがい・健康・仲間・地域”づくり」の友愛活動を目的とした、令和時代の60歳以上の男女に好まれて適した活動をしています。		
活動日時	各コース（プログラム）により、月1～2回開催		
費用負担	有償（1回：100～300円（上峰自治会員以外は200円プラス））	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。

中央区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター きりしき)



令和5年12月

活動名称	桜サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	鈴谷公民館（さいたま市中央区鈴谷 7-5-11）		
連絡先	048-836-3503（桜区南部圏域シニアサポートセンターザイタック）		
活動内容	サロン・茶話会 交流その他		
活動内容詳細	高齢者の交流場所。おしゃべりなどしながら楽しい時間を過ごす ※途中参加、途中退席は自由です		
活動日時	毎月第2火曜日 13：00～15：00		
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。