

桜区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 彩寿苑)



令和5年12月

活動名称	大久保高砂会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	大久保公民館（さいたま市桜区五関 839-2）		
連絡先	048-857-6517（さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施 対象地区 大字塚本 大久保高砂会会員		
活動日時	毎週土曜日午前9：30～11：00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	イキイキ元気クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	白鍬電建自治会館（さいたま市桜区白鍬 689-3）		
連絡先	048-857-6517（さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	月2回白鍬電建自治会館で近くの方がいきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	第2第4金曜日10：00から12：00		
費用負担	有償（）	利用条件	無

活動名称	いきいき体操わかば（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大久保東公民館（さいたま市桜区大久保領家 131-6）		
連絡先	048-857-6517（さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実践を通して、身体機能の維持・向上をはかると共に、参加者同士の親睦を目的とする。		
活動日時	第1、2、3月曜日10時から11時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき百歳体操神田会館（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	神田自治会館（さいたま市桜区神田 702-1）		
連絡先	048-857-6517（さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑）		
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行い、その後参加者同士で相談しプロジェクターなどで動画鑑賞も行います。活動内容は参加者の皆様で決めています。		
活動日時	月2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。

桜区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 彩寿苑)



令和5年12月

活動名称	ウエルカフェ (実施主体：その他)		
活動場所	ウエルシアさいたま栄和店 (さいたま市桜区栄和 2-27-10)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	ウエルカフェで健康や日常生活の情報満載のサロンを開催しています。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	うずしおサロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大久保東公民館 (さいたま市桜区大久保領家 131-6)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	大久保東公民館で近隣の方がサロンを実施しています。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	うずしお体操クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大久保東公民館 (さいたま市桜区大久保領家 131-6)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	月2回大久保東公民館で近隣の方がいきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	月曜日 9:00~11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	浦和ニューハイツ百歳体操 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	浦和ニューハイツ集会室 (さいたま市桜区神田 1 5 1 - 7)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	浦和ニューハイツの方が百歳体操実施。		
活動日時	第2・4水曜日 10:00~11:00		
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。

桜区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 彩寿苑)



令和5年12月

活動名称	大久保詩吟クラブ (実施主体：その他)		
活動場所	大久保東公民館 (さいたま市桜区大久保領家 131-6)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	第2・第4水曜日午前10時から皆楽しく練習しています。		
活動日時	毎月第2・第4水曜日 午前10時から12時		
費用負担	有償 (月200円)	利用条件	無

活動名称	大久保団地いきいき百歳体操 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大久保団地第3集会所 (さいたま市桜区大久保領家 540)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	医療のいない体作り。介護予防体操。 対象地区 大久保地区		
活動日時	毎週金曜日午後		
費用負担	有償 (1ヶ月200円)	利用条件	有

活動名称	大久保東2020 (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	大久保東公民館 (さいたま市桜区大久保領家 131-6)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	週1大久保東公民館の近くの方がいきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	毎週木曜日 9:30~11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	大久保東サロン (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	大久保東公民館 (さいたま市桜区大久保領家 131-8)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	2ヶ月に1度大久保東公民館に来た方にお話を聴いたりしています。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	

○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。

桜区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 彩寿苑)



令和5年12月

活動名称	オリブ体操クラブ (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	大久保東公民館 (さいたま市桜区大久保領家131-5)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	週1 大久保東公民館の近くの方がいきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	毎週月曜日 10:00 から 12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	オレンジカフェ介護者の集い (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	彩寿苑 (さいたま市桜区大字宿400)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	お茶等を飲んだり、おやつを食べながら、認知症の方、介護する家族の方、被介護者の方、皆さんでお話しています。		
活動日時	偶数月第2火曜日 13:30～15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	健美会 (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	塚本地区・五関地区・八王子地区・大久保領家地区 (地域の介護施設)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	毎週4地区 (塚本・五関・八王子・大久保領家) に分かれて (火) ウォーキング (水) ラジオ体操 (木) 民謡踊りと人と人との出会いを大切にしながら皆で仲良く元気で楽しく笑顔で活動しております。		
活動日時	毎週火・水・木曜日		
費用負担	有償 (年会費100円)	利用条件	無

活動名称	胡蝶蘭 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大久保公民館 (さいたま市桜区五関839-2)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	手芸 絵画・書道		
活動内容詳細	元気で今の体を維持できるように色々取り組んでいます。 対象地区 大久保地区		
活動日時	月3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。

桜区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 彩寿苑)



令和5年12月

活動名称	胡蝶蘭（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大久保東公民館（さいたま市桜区大久保領家 131-6）		
連絡先	048-857-6517（さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑）		
活動内容	手芸 絵画・書道		
活動内容詳細	元気で今の体を維持できるように色々と取り組んでいます。 対象地区 大久保地区		
活動日時	月3回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	在家体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	在家自治会館（さいたま市桜区在家92-1）		
連絡先	048-857-6517（さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	月2回在家自治会館で近隣の方がいきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	第1第3月曜日9：30から11：00		
費用負担	無償	利用条件	

活動名称	栄和丸田自治会丸田サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	集会室（さいたま市桜区栄和3-16-11 サーパス浦和）		
連絡先	048-857-6517（さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	健康の話、軽い体操、情報交換、ギターの生演奏による歌の時間など		
活動日時	月1回（第2金曜日、但し1月、8月休会）		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	さくら（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大久保東公民館（さいたま市桜区大久保領家 131-6）		
連絡先	048-857-6517（さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	大久保東公民館で百歳体操実施。		
活動日時	第2.4火曜日13：30から14：30		
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。

桜区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 彩寿苑)



令和5年12月

活動名称	さくら井戸端 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大久保東公民館 (さいたま市桜区大久保領家 131-6)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	大久保東公民館で近隣の方がサロンを実施しています。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	桜シニアクラブみどり会がむ同好会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	大久保団地第4集会所 (さいたま市桜区大久保領家 540)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	友愛活動。多様な通いの場づくり。 対象地区 大久保地区		
活動日時	月2回第1、第3日曜日		
費用負担	有償 (1ヶ月200円)	利用条件	有

活動名称	寿楽荘カフェ (実施主体：その他)		
活動場所	さいたま市老人福祉センター寿楽荘 (さいたま市桜区下大久保727-1)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	コーヒーや紅茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしたり、生活に役立つ講話が聞けます。頭の体操としてパズルやクイズにも取り組みます。		
活動日時	毎月第3水曜日 13:00 から 15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ひだまり (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ウエルシアさいたま栄和店 (さいたま市桜区栄和2-27-10)		
連絡先	048-857-6517 (さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ウエルカフェで百歳体操の実施。		
活動日時	毎週木曜日 午前10時分から11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。

桜区北部圏域 いきいき活動リスト  
 (地域包括支援センター 彩寿苑)



令和5年12月

活動名称	宮前の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	桜の宿デイサービス（さいたま市桜区大字宿140-1）		
連絡先	048-857-6517（さいたま市桜区北部圏域シニアサポートセンター彩寿苑）		
活動内容	体操教室 交流その他		
活動内容詳細	デイサービス桜の宿で、いきいき百歳体操、その後の座談会。		
活動日時	月3回（第1、第3土曜日）9時30分から		
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。