

桜区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ザイタック)



令和5年12月

活動名称	さくらサロン (実施主体：その他)		
活動場所	田島団地集会室 (さいたま市桜区田島6-2-13-2階)		
連絡先	048-845-5577 (在宅介護支援センターすずのき)		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	運動支援員による介護予防運動と茶話会		
活動日時	毎月第4火曜日 10:00~11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	元気トレーニング教室 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	栄和公民館 (さいたま市桜区道場2-11-27)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	月2回、講師を招いて「リズム体操」や「健康ヨガ」を行っています。		
活動日時	毎月第1・3火曜日 9:30~11:00 (会場によっては終了が10:45)		
費用負担	有償 (1回500円)	利用条件	無

活動名称	北高沼親交会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	西堀高沼公園 多目的グラウンド (さいたま市桜区西堀8-1)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	①グラウンド ②ラジオ体操		
活動日時	①グラウンドゴルフ毎週火曜日 9:00~12:00 ②ラジオ体操雨天以外毎日 6:30~		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	すこやか (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	田島公民館 (さいたま市桜区田島3-27-6)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ボールやゴムバンドを使った運動です。音楽を流しながら気持ち良く体を動かします。		
活動日時	原則週2回		
費用負担	有償 (1回200円 (初回無料) (ボール、ゴムバンド実費))	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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ザイタック)



令和5年12月

活動名称	秋ヶ瀬サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	田島新生会自治会館（さいたま市桜区田島10-18-1）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 交流その他		
活動内容詳細	2ヶ月に1回の奇数月に地域の方が集まり麻雀・カラオケを中心に茶話会など楽しめます。折り紙や工作、講話等をする事もあります。		
活動日時	奇数月第4火曜日 13:00～15:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ひだまりの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	サクラディア内多目的室（さいたま市桜区道場2-1-1サクラディア多目的室）		
連絡先	048-877-2627（サクラディアコミュニティサロン「ひだまりの会」）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 介護予防教室		
活動内容詳細	茶話会、お役立ち情報交換会（住まい、健康、食）、春と秋のウォーキング（お花見など）、忘年会、外部の方を招いての講話		
活動日時	月1回（第3木曜日） 10:00～12:00		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	有

活動名称	シニア談話広場（実施主体：その他）		
活動場所	自宅（ザイタックへお問い合わせください）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 交流その他		
活動内容詳細	自宅を高齢者のためのサロンとして開放 おしゃべりや歌などで楽しく過ごす		
活動日時	毎月第1木曜日 14:00～16:00		
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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ザイタック)



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 (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

活動名称	ライフサロン (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	埼玉ライフサービス株式会社 3階 (さいたま市桜区田島 4-9-8)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	サロン・茶話会 体操教室		
活動内容詳細	高齢者サロン		
活動日時	第4木曜日 10:30～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	南元宿サロン (実施主体：自治会)		
活動場所	南元宿自治会館 (さいたま市桜区南元宿 1-8-7)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	サロン・茶話会 体操教室		
活動内容詳細	月1回地域の方々が集まって楽しく、体操や脳トレなどを行っています。		
活動日時	毎月第4水曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	田島ハッピーサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	田島団地集会室 (さいたま市桜区田島 6-2-13-2階)		
連絡先	048-862-7416 (田島団地集会室)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	ゲームや折り紙などを行い、地域住民同士で交流をしている。		
活動日時	年4回 (6・11・1・3月) 10:00～12:00		
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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ザイタック)



令和5年12月

活動名称	町谷高齢者サロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	町谷自治会館 (さいたま市桜区町谷3-21-21)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	月1回地域の方々が集まり、体操や歌(童謡)・茶話会などを楽しんでいます。		
活動日時	毎月第3火曜日 10:00~11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	脳活サロン (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	こかげのテラス (さいたま市桜区田島6-2-13-1階)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	認知所予防の専門家と一緒に脳トレを行う。脳トレ終了後に、簡単な検査や相談も可能。		
活動日時	毎月第3木曜日 13:30~14:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いい汗かこう会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	西堀里自治会館 (さいたま市桜区西堀3-20-20)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ 音楽(歌唱・演奏) 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	ますます元気体操(いきいき百歳体操)。毎月第1・3月曜日里自治会館にて毎回25名程度参加。グラウンドゴルフ毎週月・水・金午前中。広いグラウンドで標準コース8ホールで楽しんでいます。毎回23名程度参加。		
活動日時	ますます元気体操 月2回、グラウンドゴルフ 週3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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ザイタック)



令和5年12月

活動名称	パークスクエア浦和サードエイジクラブ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	パークスクエア浦和 (さいたま市桜区山久保2-16-1)		
連絡先	048-856-0058 (パークスクエア浦和サードエイジクラブ)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	健康の維持を目的に健康体操・百歳体操・麻雀・ディスコンを実施。メンバーの交流・親睦の為のお花見会・暑気払会・忘年会等の実施。パークスクエア浦和在住者		
活動日時	月15回程度		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	しびらき (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	障害者支援施設しびらき (さいたま市桜区新開3-3-17)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
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	いきいき百歳体操や茶話会など		
活動日時	月2回 (第2・4土曜日 10:00~11:00)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	「ますます元気教室 in サクラディア」 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	サクラディア内多目的室 (さいたま市桜区道場2-1-1 サクラディア多目的室)		
連絡先	048-877-2627 (サクラディアコミュニティサロン「ひだまりの会」)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操+ラジオ体操 (第1・2)		
活動日時	毎週火曜日 14:00~15:30		
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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ザイタック)



令和5年12月

活動名称	仲よしクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	田島団地集会室（さいたま市桜区田島6-2-13）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	ますます元気体操		
活動日時	ますます元気体操 月2回（第1・3水曜）13:30～15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	体操「さくら草の会」（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	土合公民館（さいたま市桜区西堀4-2-35）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行った後、童謡を歌ったりお話をしたりと、楽しんでいます。午前中2時間ほどです。		
活動日時	月2～3回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	さつき（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	秋ヶ瀬会館（さいたま市桜区新開4-2-20）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操など介護予防につながることなど		
活動日時	月2回（第1・3土曜日 10:30～11:30）		
費用負担	有償（会場費、消耗品費などをメンバーで随時分担）	利用条件	無

活動名称	ひかわニコニコサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	西堀氷川集会所（さいたま市桜区西堀8-26-1）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 安否確認		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を月2回、茶話会を年4回その時々に関心ごとの講話や歌声喫茶など。北上の宮自治会会員		
活動日時	百歳体操月2回第1・3（木）、茶話会年4回		
費用負担	有償（1回100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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ザイタック)



令和5年12月

活動名称	メゾンさくらの会 (実施主体：地区社協)		
活動場所	メゾン浦和 (さいたま市桜区西堀5-2-10)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
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	マンション内の交流を中心に季節ごとの行事や子どもたちの参加も大切に活動しています。		
活動日時	いきいき体操週1回(火曜午前)、サロン(第1・3火曜午後)		
費用負担	条件付き無償(行事に応じて集金)	利用条件	有

活動名称	桜田高齢者サロン (実施主体：その他)		
活動場所	桜田自治会集会所 (さいたま市桜区桜田2-21)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	月1回程度実施し、体操や脳トレ、健康講話、茶話会を行っている。		
活動日時	毎月第1木曜日 10:00~11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	パドル体操・土合 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	土合公民館 (さいたま市桜区西堀4-2-35)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	パドル(健康補助具)を使用したの体操		
活動日時	月2回(第1・3水曜日 13:30~15:30)		
費用負担	有償(月1000円)	利用条件	有

活動名称	ラミーユ 百歳体操 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ラミーユアイステーション (さいたま市桜区西堀4-11-7)		
連絡先	048-836-3503 (ザイタック)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操		
活動日時	毎週火曜日 10:30~12:00		
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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ザイタック)



令和5年12月

活動名称	はつらつ会百歳体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	イトーピア西浦和集会室（さいたま市桜区西堀4-7-1）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を楽しむグループです。		
活動日時	毎週火曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	田島コスモス（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	田島公民館（さいたま市桜区田島3-27-6）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を楽しむグループです。		
活動日時	月2回火曜日 10:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	楽しいモルック（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	田島団地グラウンド（雨天：田島団地集会所）（さいたま市桜区田島6-2-7）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	フィンランド生まれの「モルック」を楽しむグループです。		
活動日時	毎週木曜日 10:00～11:30		
費用負担	条件付き無償（初回のみ 1,000 円（用具分担費）2 回目以降無料）	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。