

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	針ヶ谷一丁目自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	針ヶ谷公民館（さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番14号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	安否確認		
活動内容詳細	住民同士の連帯感を強め、安心して安全な町づくりを概念としています。親睦旅行、納涼大会、敬老会、新年会、もちつき大会、5自治会合同の夏祭り等を行っています。 【対象地区：針ヶ谷一丁目】		
活動日時	年1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	クローバー（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大原陸橋下公園（さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目3番）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	運動・スポーツ 介護予防教室		
活動内容詳細	ルディックウォーキング、準備体操、ストレッチを行っています。		
活動日時	毎月第2・4火曜日 13:00～14:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	上木崎6丁目自治協力会（実施主体：自治会）		
活動場所	上木崎6丁目自主防災防犯会（さいたま市浦和区上木崎6丁目内）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	運動・スポーツ 環境美化・清掃 防犯パトロール		
活動内容詳細	ラジオ体操、防犯・防災パトロール（5班体制）、町内一斉清掃を行っています。		
活動日時	ラジオ体操：毎朝、パトロール：月10回、町内清掃：年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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	北浦和針ヶ谷地区社会福祉協議会（実施主体：地区社協）		
活動場所	北浦和公民館（さいたま市浦和区北浦和2丁目19番25号）		
連絡先	048-832-7070（北浦和針ヶ谷地区社会福祉協議会）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 公開講座 安否確認		
活動内容詳細	音楽コンサート、ニュースポーツ、映画鑑賞、パンサロン、体操、茶話会、講演会等を行っています。		
活動日時	週1回		
費用負担	条件付き無償（パンサロン1回500円、その他無料）	利用条件	無

活動名称	北浦和針ヶ谷地区社会福祉協議会（実施主体：地区社協）		
活動場所	針ヶ谷自治会館（さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番15号）		
連絡先	048-832-7070（北浦和針ヶ谷地区社会福祉協議会）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 公開講座 安否確認		
活動内容詳細	音楽コンサート、ニュースポーツ、映画鑑賞、パンサロン、体操、茶話会、講演会等を行っています。		
活動日時	週1回		
費用負担	条件付き無償（パンサロン1回500円、その他無料）	利用条件	無

活動名称	元町3丁目和楽会（シニアクラブ）（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	元町3丁目自治会集会所（さいたま市浦和区元町3丁目17番11号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 安否確認		
活動内容詳細	会員同士の見守り活動・安否確認として、情報・連絡会報を発行・配布、朝のラジオ体操を奨励しています。また、新年会・総会・懇親会・七夕の集い・敬老の集いのほか、ふれあいサロン（自治会共催）を毎月20日に開催しています。その他、クラブ活動（民謡・カラオケ・グラウンドゴルフ等）を行っています。 【対象地区：元町3丁目及び隣接地区】		
活動日時	会食会：年5回、ラジオ体操：毎日（3月～11月、日・祭日を除く）、クラブ活動：各々月1～4回		
費用負担	条件付き無償（会食を伴う催し時は会費500円、その他無料）	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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	大原公園ラジオ体操の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	浦和区大原公園 (さいたま市浦和区大原 1 丁目 21 番)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康の維持を目標として、毎日のラジオ体操を行っています。		
活動日時	毎朝 6:30~		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	てくてく会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	針ヶ谷 3 丁目児童公園 (さいたま市浦和区針ヶ谷 3 丁目 3 番)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	毎朝 6:30 から地域の方が集まってラジオ体操をしています。健康維持が出来る と喜ばれています。		
活動日時	毎日 (日曜日を除く)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	はまゆう (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	北浦和公民館 (さいたま市浦和区北浦和 2 丁目 19 番 25 号)		
連絡先	048-832-4872 (はまゆう)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	北浦和公民館の体育室でフォークダンスを行っています。健康とストレス解消に役 立っています。		
活動日時	週 1 回		
費用負担	有償 (1000 円/月)	利用条件	無

活動名称	針三寿楽会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	針ヶ谷公民館 (さいたま市浦和区針ヶ谷 3 丁目 4 番 14 号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏) 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	旅行 (春・秋)、慰安会、初詣会、カラオケ大会、道路の清掃除草などを行って います。 【参加条件：針ヶ谷地区にお住まいの会員の方】		
活動日時	随時、役員会は月 2 回		
費用負担	有償 (1,200 円/年)	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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	福祉工房夢酔庵（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	メディカルモール新都心（さいたま市浦和区上木崎2丁目7番13号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	ハーモニカの演奏で童謡・唱歌を皆さんに歌って戴いています。		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	琴勝流大正琴・文化箏（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	シバタ音楽教室（さいたま市浦和区北浦和1丁目11番11号）		
連絡先	048-823-0033（琴勝流大正琴・文化箏）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	日本発祥の大正琴・箏を基にして改良された分数箏の演奏方法を楽しく学び、生活に音楽を取り入れましょう。取り組む曲は歌謡曲、童謡、映画音楽等幅広いジャンルから取り入れております。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（各クラスで金額が異なります。）	利用条件	有

活動名称	元二若菜会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	元町2丁目自治会集会所（さいたま市浦和区元町2丁目17番13号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ 会食会 手芸 防犯パトロール その他活動		
活動内容詳細	グラウンドゴルフ、民踊、集会場開放、百歳体操、防犯パトロール、手作り折り紙、世代間交流、クリスマス会、新年会等様々な活動を行っています。 【対象地区：元町2丁目（他地区でも入会可）】		
活動日時	グラウンドゴルフ週1回、民踊月2～3回、集会場開放月1回、百歳体操月1回、防犯パトロール月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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	見沼代用水 オレンジウォーキング (実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	見沼代用水遊歩道 (さいたま市浦和区大原1丁目)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ 交流その他		
活動内容詳細	認知症の方もそのご家族地域の方どなたも参加頂けるウォーキング。見沼代用水の季節の花を眺めながら健康維持と地域の交流を図ります。		
活動日時	月1回 (夏期・冬期の休みあり)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	針ヶ谷3丁目自治協力会 (実施主体：自治会)		
活動場所	針ヶ谷自治会館 (さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番15号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 場所の提供 公開講座 環境美化・清掃		
活動内容詳細	夏祭りでは住民との交流、防犯パトロール等で安否確認、ごみゼロ活動で環境美化・清掃を行っています。 【対象地区：針ヶ谷3丁目内】		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	まどか浦和上木崎 (実施主体：その他)		
活動場所	有料老人ホームまどか浦和上木崎 (さいたま市浦和区上木崎4丁目7番28号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	ホーム内に定期的に開催している介護予防としての体操教室やオレンジカフェ (まどかカフェ) に地域の方もご参加頂き繋がりを深めたいと思っています。		
活動日時	週1回～月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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	元町2丁目自治会(実施主体:自治会)		
活動場所	元町二丁目自治会集会所(さいたま市浦和区元町2丁目17番13号)		
連絡先	048-823-3031(シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	介護予防教室 場所の提供 公開講座 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	文化部が担当し、例年かさい医院の河西伸子先生に健康に関する内容のお話を聞いています。 【参加条件:元町2丁目自治会に加入している方】		
活動日時	年1~2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	口コモ上木崎(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	コープ上木崎(さいたま市浦和区上木崎7丁目6番7号)		
連絡先	048-823-3031(シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	重りを使った筋力低下予防のための体操を行っています。		
活動日時	毎週水曜日 13:30~14:30		
費用負担	有償(300円/月)	利用条件	無

活動名称	いきいき百歳体操針ヶ谷クラブ(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	針ヶ谷自治会館(さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番15号)		
連絡先	048-823-3031(シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	ストレッチと重りを使った筋力向上運動(いきいき百歳体操)を行っています。 【参加条件:針ヶ谷1~4丁目自治会員】		
活動日時	毎週火曜日 10:00~11:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	いきいきまどか百歳体操(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	まどか浦和上木崎(さいたま市浦和区上木崎4丁目7番28号)		
連絡先	048-823-3031(シニアサポートセンター かさい医院)		
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っています。		
活動日時	毎週月曜日(祝・祭日は休み)		
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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	百日草クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	平和通りコミュニティ広場 (さいたま市浦和区北浦和3丁目10番4号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
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15名程度で実施しています。参加者からは「体力がつき風邪をひかないようになった」との声が聞かれています。		
活動日時	毎週月曜日 13:30～		
費用負担	有償 (お茶代1回100円)	利用条件	無

活動名称	菜の花クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	平和通りコミュニティ広場 (さいたま市浦和区北浦和3丁目10番4号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
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実施しています。		
活動日時	毎月第1・3・4金曜日 13:30～		
費用負担	有償 (お茶代1回100円)	利用条件	無

活動名称	こもれび (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	メディカルモール新都心 (さいたま市浦和区上木崎2丁目7番13号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
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実施しています。		
活動日時	毎週木曜日 13:30～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	百歳体操 月曜クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	上木崎公民館 (さいたま市浦和区上木崎3丁目2番14号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
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実施しています。		
活動日時	月2回月曜日 14:00～		
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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	北浦和クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	北浦和公民館（さいたま市浦和区北浦和2丁目19番25号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
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皆で熱心に頑張っています。		
活動日時	毎週水曜日 10:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	針ヶ谷やよいクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	針ヶ谷公民館（さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番14号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操クラブを行っています。		
活動日時	毎週金曜日 14:00～15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ピースⅡ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	北浦和公民館（さいたま市浦和区北浦和2丁目19番25号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操が初めての人も楽しく参加できるよう、ゆっくり行っています。 【対象地区：北浦和周辺】		
活動日時	毎週月曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	セブンティーンズクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	上木崎公民館（さいたま市浦和区上木崎3丁目2番14号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	腰掛を主として体操、ストレッチをしています。 【参加条件：女性限定、上木崎公民館に通える方】		
活動日時	月3回		
費用負担	有償（月1000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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	みどり会 (実施主体: ボランティア団体)		
活動場所	針ヶ谷公民館 (さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番14号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	会食会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	計40名を招待して食事を手作りし、ふれあい会食を開催しています。講演 (河西伸子氏)、歌唱、クイズ等で楽しんでいます。 【参加条件: 針ヶ谷1丁目~4丁目にお住まいの70歳以上の方10名ずつ】		
活動日時	年6回 (クリスマス・ひなまつり等)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	認定NPO法人ケア・ハンズ (実施主体: NPO)		
活動場所	認定NPO法人ケア・ハンズ (さいたま市浦和区元町2丁目5番1号アーバン元町102)		
連絡先	048-813-1006 (認定NPO法人 ケア・ハンズ)		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ (剪定・草取り) その他生活支援 移送・送迎 (通院等移動支援) 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	家事全般・介護・通院介助同行・散歩・買い物同行・お話し相手・見守りなど生活支援サービスを行っています。		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (年会費5,000円、利用料1,200円/時)	利用条件	有

活動名称	針ヶ谷2丁目自治協力会 (実施主体: 自治会)		
活動場所	針ヶ谷自治会館 (さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番15号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンターかさい医院)		
活動内容	環境美化・清掃 安否確認 防犯パトロール その他活動		
活動内容詳細	防災活動、防犯活動、福祉親睦活動、環境衛生活動、その他年間を通して研修会やイベント等を行っています。 【対象地区: 針ヶ谷2丁目内】		
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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	特定非営利法人カンゾウを育てる会（実施主体：NPO）		
活動場所	見沼代用水西縁エリア（さいたま市浦和区大原1丁目～三崎地区）		
連絡先	090-7737-7502（代表電話番号）		
活動内容	環境美化・清掃 その他活動		
活動内容詳細	見沼代用水西縁エリアで広く見沼に自生してきた動植物の保護と再生活動を行い、次世代に引き継げる良好な生活環境の維持と愛着の持てるまちづくりに寄与できるよう活動しています。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	北浦和3丁目自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	北浦和3丁目自治会館（さいたま市浦和区北浦和3丁目14番18号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 場所の提供 公開講座 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	夏祭り、縁日、夏休みラジオ体操、敬老会、新年会、お餅つき、下校時防犯パトロール、資源回収、ごみ置き場清掃、クリーン作戦、防災、防犯訓練講習会等を行っています。 【対象地区：北浦和3丁目自治会内】		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	家庭倫理の会浦和区（実施主体：その他）		
活動場所	針ヶ谷自治会館（さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番15号）		
連絡先	048-831-5898（代表電話番号）		
活動内容	公開講座 住民主体の学習会		
活動内容詳細	子育てセミナー、おはよう倫理塾、生涯学習勉強会、生活倫理相談、清掃活動、青年フォーラム、シニア活性活動を行っています。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（会費：月額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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	上木崎5丁目自治協力会(実施主体:自治会)		
活動場所	上木崎5丁目自治協力会(さいたま市浦和区上木崎5丁目19番13号)		
連絡先	048-823-3031(シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	交流その他 環境美化・清掃 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	町内清掃会(1回/月)、防犯パトロール、夏祭り、節分豆まき、バス研修旅行(1回/年)、健康・介護予防講座(2回/年)等を行っています。 【対象地区:上木崎5丁目地域内】		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	青柿句会(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	北浦和公民館(さいたま市浦和区北浦和2丁目19番25号)		
連絡先	048-823-3031(シニアサポートセンターかさい医院)		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	俳句の会を開催しています。兼題1句と自由句6句を提出します。		
活動日時	月1回第4金曜日 13:00~15:00		
費用負担	有償(コピー代のみ)	利用条件	無

活動名称	こんどうさんち(実施主体:その他)		
活動場所	近藤さんち(さいたま市浦和区針ヶ谷2丁目10番5号)		
連絡先	048-823-3031(シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	サロン・茶話会 絵画・書道 場所の提供 公開講座		
活動内容詳細	週2回おにぎりカフェを開催しています。また、レンタルスペースとしてお貸ししています。		
活動日時	おにぎりカフェ:週2回(月・火) 11:30~15:00		
費用負担	有償(おにぎりセット500円、レンタルスペース代有)	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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	いずみの会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	北浦和3丁目自治会館（さいたま市浦和区北浦和3丁目14番18号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 交流その他		
活動内容詳細	手作り会食会を年3回開催し、地域の方に楽しんでいただいています。また、12月にクリスマス慰問を行っています。 【対象地区：北浦和3丁目内、参加条件：場所の都合上年齢制限あり】		
活動日時	年3回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	フリースペース「リッティー」（実施主体：その他）		
活動場所	フリースペース「リッティー」（さいたま市浦和区皇山町21番5号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 語学 絵画・書道 写真・パソコン 交流その他 場所の提供 学習支援・通訳（外国語・手話・点字） 公開講座 住民主体の学習会		
活動内容詳細	交流活動へのスペース提供をしています。 【参加条件：シニアサポートセンターかさい医院を通した予約のみ】		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1回200円/2時間）	利用条件	無

活動名称	北浦和東部自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	北浦和東部自治会館（さいたま市浦和区北浦和1丁目5番3号）		
連絡先	048-832-5800（北浦和東部自治会）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 場所の提供 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	北浦和にお住まいの方同士で交流（ほっとサロン、にこにこサロン、夕涼み会、文化祭など）を行っています。 【参加条件：北浦和東部自治会に加入されている方】		
活動日時	月1回～2回		
費用負担	有償（ほっとサロン1回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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	NPO 法人市民後見センターさいたま オレンジカフェ (実施主体：NPO)		
活動場所	市民後見センターさいたま事務所 (さいたま市浦和区上木崎 1 丁目 1 番 7 号 ジュネス上木崎 21)		
連絡先	048-789-6666 (NPO 法人市民後見センターさいたま)		
活動内容	サロン・茶話会 その他活動		
活動内容詳細	オレンジカフェの開催により、成年後見制度の普及活動と受認、相談会の開催、見守りサービス、講師派遣などを行っています。		
活動日時	年 6 回偶数月第 2 火曜日		
費用負担	無償 (オレンジカフェは無料。但し市民後見センターは有料。)	利用条件	無

活動名称	千人千色の子ども達 (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	北浦和公民館 (さいたま市浦和区北浦和 2 丁目 19 番 25 号)		
連絡先	048-832-3139 (北浦和公民館)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	子育てが少し楽になるきっかけづくりのサロン。発達障害、不登校、引きこもりなどの生きづらさを抱える子供を持つ親同士の交流の場です。		
活動日時	毎月第 1 火曜日		
費用負担	有償 (1 回 100 円)	利用条件	無

活動名称	さいたま市子ども家庭総合センター「あいぱれっと」 (実施主体：その他)		
活動場所	さいたま市子ども家庭総合センターあいぱれっと (さいたま市浦和区上木崎 4 丁目 4 番 10 号)		
連絡先	048-829-7043 (さいたま市子ども家庭総合センター)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	世代間交流と知識や文化を継承する目的として月に一度小学生を対象に昔遊びを教えていただいています。		
活動日時	月 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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	北浦和二郵便局 (実施主体：その他)		
活動場所	北浦和二郵便局 (さいたま市浦和区北浦和2丁目4番3号)		
連絡先	048-832-0988 (北浦和二郵便局)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	郵便局の見守りサービスです。郵便局員などがご利用者様宅へ訪問し、ご利用者様の生活状況をご家族等のご指定をいただいた報告先へ報告します。		
活動日時	月1回訪問		
費用負担	有償 (2,500円 (税抜) /月)	利用条件	無

活動名称	放課後等デイサービス ひろば (実施主体：その他)		
活動場所	放課後等デイサービス ひろば (さいたま市浦和区針ヶ谷1丁目6番16号)		
連絡先	048-677-7192 (放課後等デイサービス ひろば)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	放課後に障害を抱えた子ども達を預かりいろいろな面での支援をしています。 【参加条件：受給者証が必要】		
活動日時	月～金曜日、長期休暇		
費用負担	有償 (利用料金は年収の金額により異なる。おやつ代1回100円)	利用条件	有

活動名称	上木崎地区保健愛育会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	上木崎公民館 (さいたま市浦和区上木崎3丁目2番14号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	子育て支援の事業を開催 (年6回) し、子育てサポートを行っています。また、健康福祉講座を開催しています。 【対象地区：上木崎地区】		
活動日時	子育て支援事業年6回、健康福祉講座年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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	パーミンダイゴウ (実施主体：その他)		
活動場所	パーミンダイゴウ (さいたま市浦和区北浦和1丁目1番7号)		
連絡先	048-886-1011 (パーミンダイゴウ)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	多目的のレンタルスペースです。北浦和駅東口徒歩2分の駅近にあります。		
活動日時	随時 (年末年始、夏季に休みあり)		
費用負担	有償 (平日6,000~20,000円、土日祝8,000~24,000円、ランドピアノ9,000円)	利用条件	無

活動名称	NPO法人 あるさ (実施主体：NPO)		
活動場所	多機能型事業所あした (さいたま市浦和区針ヶ谷2丁目9番2号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	その他生活支援		
活動内容詳細	生活介護事業所では活動機会の提供により身体能力・日常生活能力維持向上のための支援を行っています。また、就労継続支援 (B型) 事業所では就労への移行支援を行っています。 【参加条件：さいたま市内在住で障害福祉サービス等受給者証を取得している方】		
活動日時	週5回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	セブンイレブン北浦和駅東店 (実施主体：その他)		
活動場所	セブンイレブン北浦和駅東店 (さいたま市浦和区北浦和3丁目9番8号)		
連絡先	048-834-3956 (セブンイレブン北浦和駅東店)		
活動内容	その他生活支援		
活動内容詳細	セブンミール商品の店頭受取。商品のラインナップとしては店頭にはないカロリー制限や糖質制限の食事も注文可能		
活動日時	随時		
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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	皇山慶福会 (実施主体: 老人クラブ)		
活動場所	北浦和カトリック教会 (さいたま市浦和区皇山町 18 番 1 号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) 手芸		
活動内容詳細	ハーモニカ (第 1 金曜)、いきいき会 (第 2 月曜)、俳句 (第 2 金曜)、体操 (第 3 金曜)、茶話会 (第 4 金曜) を行っています。 【対象地区: 皇山町内、参加条件: 会員であること】		
活動日時	月 5 回		
費用負担	有償 (2,000 円/年)	利用条件	有

活動名称	北三シニアクラブ (実施主体: 老人クラブ)		
活動場所	北浦和 3 丁目自治会館 (さいたま市浦和区北浦和 3 丁目 14 番 18 号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 会食会 安否確認		
活動内容詳細	お寺の境内清掃、通学路近辺の見守り、リサイクル活動を通して健康で楽しく、明るい仲間づくりを心掛けています。また、いきいき民謡クラブを立ち上げ発表の場を広げています。 【対象地区: 北浦和 3 丁目内】		
活動日時	週 1 回		
費用負担	有償 (100 円/月)	利用条件	有

活動名称	上木崎五六長寿体操会 (実施主体: 自治会)		
活動場所	足立神社境内 (さいたま市浦和区上木崎 5 丁目 11 番 1 号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	毎朝 6:30 より足立神社境内にてラジオ体操を実施しています。		
活動日時	毎日 (日曜、祝日を除く)		
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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	浦和区東部地区社会福祉協議会 シニア・サロン東部（実施主体：地区社協）		
活動場所	浦和区東部地区社会福祉協議会事務所（さいたま市浦和区本太4丁目9番4号）		
連絡先	048-887-8987（浦和区東部地区社会福祉協議会 シニア・サロン東部）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 絵画・書道		
活動内容詳細	地域のボランティア（社協の見守り推進員）及び民生委員の高齢者福祉部員が協力し、ふれあい会食を開催しています。 【対象地区：浦和区東部地区、参加条件：1人で参加できる方】		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	元町1丁目町会（実施主体：自治会）		
活動場所	元町1丁目自治会館（さいたま市浦和区元町1丁目14番7号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 絵画・書道 場所の提供 住民主体の学習会 環境美化・清掃 防犯パトロール		
活動内容詳細	きれいな街・楽しい街・安心して暮らせる街を目指して活動しています。 【対象地区：元町1丁目全域】		
活動日時	総会年1回、その他行事随時		
費用負担	有償（町会費3,000円/年）	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたま大原支部（実施主体：その他）		
活動場所	コープ上木崎店（さいたま市浦和区上木崎7丁目6番7号）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所 組織担当）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	お口の体操、脳トレーニング、筋肉トレーニング、セラバンド体操を行っています。		
活動日時	毎月第1・3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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	ハッピーメイト (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	針ヶ谷公民館 (さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番14号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	ストレッチダンス・脳トレーニング等を組み合わせ心と身体をリフレッシュしていきいきして健康生活を過ごせる様楽しくレッスンしています。 【参加条件：女性限定】		
活動日時	月3回		
費用負担	有償 (1000円/月)	利用条件	有

活動名称	元一親和会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	元町1丁目自治会館 (さいたま市浦和区元町1丁目14番7号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
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 絵画・書道 住民主体の学習会		
活動内容詳細	高齢者の生きがいづくりを行っています。 【対象地区：元町1丁目内】		
活動日時	総会年1回、その他随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	キリン堂薬局浦和元町店 (実施主体：その他)		
活動場所	キリン堂薬局 浦和元町店 (さいたま市浦和区北浦和1丁目1番1号)		
連絡先	048-811-3091 (キリン堂薬局 浦和元町店)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 公開講座		
活動内容詳細	いきいき百歳体操・サロン・薬剤師による健康講座を行い、地域の保健室として赤ちゃんから高齢者まで立ち寄れる場とします。		
活動日時	随時		
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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	ピース (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	北浦和東部自治会館 (さいたま市浦和区北浦和1丁目5番3号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	百歳体操を1時間かけて行い、その後脳トレや交流会をしています。		
活動日時	毎週金曜日 10:00～11:30		
費用負担	有償 (お茶代1回100円)	利用条件	無

活動名称	クイーンズ伊勢丹北浦和店 (実施主体：その他)		
活動場所	クイーンズ伊勢丹北浦和店 (さいたま市浦和区北浦和1丁目7番1号)		
連絡先	048-823-3873 (クイーンズ伊勢丹北浦和店)		
活動内容	配食サービス		
活動内容詳細	店頭お買い上げ品は12時までにお申し込みで、当日お届けするサービスを行っています。(お届けBOX1個につき3,000円以上お買い上げ) 【対象地区：店舗へお問い合わせください。】		
活動日時	毎日		
費用負担	その他 (カード会員様は191円 (本体価格)、一般利用の方は286円 (本体価格))	利用条件	有

活動名称	北浦和ターミナルビル (株) (実施主体：その他)		
活動場所	カルタスホール、カフェ2002 (さいたま市浦和区北浦和1丁目7番1号)		
連絡先	048-814-2501 (北浦和ターミナルビル (株))		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	会議室「カルタスホール」や音楽と軽食を楽しむカフェスペース「カフェ2002」の貸し出しを行います。 【利用条件：飲食を主体とする宴会・パーティー等にはご利用いただけません。】		
活動日時	随時 (利用申し込み重複の場合は抽選)		
費用負担	有償 (会議室「カルタスホール」：使用部屋数と時間に応じ2,610～24,090円、「カフェ2002」17:30～21:00 7,040円 (予定))	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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	青少年育成上木崎地区会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	上木崎公民館（さいたま市浦和区上木崎3丁目2番14号）		
連絡先	048-831-6949（青少年育成会上木崎地区会）		
活動内容	防犯パトロール 交流その他		
活動内容詳細	ふれあいウォーキング（年1回）・グリーン活動（年1回）・けやきまつり（年1回）・広報誌発行（年2回）を行っています。		
活動日時	グリーン活動（年1回）、ウォーキング（年1回）、けやきまつり（年1回）、理事会（年6回）、その他随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	らいぶりーふれんず（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	北浦和公民館（さいたま市浦和区北浦和2丁目19番25号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
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実施しています。		
活動日時	毎月2回第1・第3金曜日 13時30分～15時30分		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	男の健康体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	北浦和公民館（さいたま市浦和区北浦和2丁目19番25号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	介護予防活動体操やストレッチ等を行っています。 【参加条件：65歳以上の男性】		
活動日時	毎月2回第1・3金曜日 9時30分～11時		
費用負担	有償（月1,000円）	利用条件	無

活動名称	北浦和ウクレレクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	北浦和公民館（さいたま市浦和区北浦和2丁目19番25号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	みんなでウクレレを弾いたり歌ったりして楽しく活動しています。		
活動日時	第1, 3水曜日 13:00～15:15		
費用負担	有償（概ね3か月4000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。

浦和区北部圏域 いきいき活動リスト
 (地域包括支援センター かさい医院)



令和5年12月

活動名称	手編み教室ひつじ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	北浦和公民館 (さいたま市浦和区北浦和2丁目19番25号)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	編み物をしながら交流を深め健康管理を確かめ合っています。		
活動日時	月2回 (第1, 3火曜日)		
費用負担	有償 (1回1000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。