

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	駒場ラジオ体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	駒場運動公園（さいたま市浦和区駒場2丁目1番1号）		
連絡先	048-887-6011（駒場ラジオ体操会）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	駒場運動公園で、早朝にラジオ体操を行っており、250～300名が参加しています。参加者相互の親近感を育み、地域の連帯感を形成しています。		
活動日時	毎日（年365日）6:30～		
費用負担	無償（但し、加入が任意の「会員制度」あり。その場合、会費は600円/年）	利用条件	無

活動名称	おたっしや倶楽部健康維持教室（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	おたっしや倶楽部（さいたま市浦和区領家7丁目28番7号）		
連絡先	048-833-6688（おたっしや倶楽部健康維持教室）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	健康マシンを使つての運動と体力測定、地域の方々と交流し心身の健康維持を目的とする教室です。 【参加条件：さいたま市在住の65歳以上の方、介護・介助の必要がない方】		
活動日時	毎週火・木曜日 12:30～15:30		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	有

活動名称	愛グループホーム瀬ヶ崎いきいき100歳体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	愛グループホーム瀬ヶ崎（さいたま市浦和区瀬ヶ崎4丁目13番19号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
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地域住民の方と利用者の方とが一緒に行っています。		
活動日時	毎月第4木曜 13:45～		
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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	大東 de100 歳 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大東公民館 (さいたま市浦和区大東 2 丁目 13 番 16 号)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
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	毎月第 2・4 火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	領家 100 歳クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	領家公民館 (さいたま市浦和区領家 4 丁目 21 番 20 号)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
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	毎週火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき元気体操会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	南箇公民館 (さいたま市浦和区領家 3 丁目 15 番 10 号)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	心身共に自立し健康的に生活できる健康年齢 (寿命) をなるべく長く保つため椅子に座ってのストレッチ体操と手足に重りを付けてする運動を行っています。年に 3 回体力測定を実施しています。 【参加条件：概ね 60 歳以上の方】		
活動日時	毎週水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	元気クラブ大東 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大東公民館 (さいたま市浦和区大東 2 丁目 13 番 16 号)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
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様がリーダーになって楽しくやっています。 【参加条件：大東近隣にお住まいの方 (男性歓迎)】		
活動日時	毎週火曜日 10:00~11:30		
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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	おたっしゃクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	おたっしゃ倶楽部うらわ（さいたま市浦和区領家7丁目28番7号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操		
活動日時	毎週木曜日 15:30～16:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	社会福祉法人うらわ学園（実施主体：その他）		
活動場所	うらわ学園（さいたま市浦和区領家1丁目5番20号）		
連絡先	048-886-7210（社会福祉法人うらわ学園）		
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）		
活動内容詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・就労移行支援、就労継続支援 B 型、自立訓練、就労定着支援、特定相談支援。 ・主に障害者の就労・定着・サービス利用にあたっての相談を行っています。B 型事業では、サービス利用にあたっての相談を行っています。B 型事業では、利用者とスタッフが一緒にハウスクリーニング、除草などの作業を行っています。 <p>【対象地区：さいたま市内】</p>		
活動日時	随時		
費用負担	有償（ハウスクリーニング 1 時間 2,500 円～（見積致します））	利用条件	無

活動名称	領家介護を考える会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	領家公民館（さいたま市浦和区領家4丁目21番20号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	公開講座 住民主体の学習会		
活動内容詳細	介護保険制度がスタートした 2000 年に設立され、「地域における介護や医療問題を共に考え、共に支え合う」をモットーに活動している市民グループです。		
活動日時	年 3～4 回		
費用負担	有償（資料代 1 回 200 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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	領家1丁目花咲サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	代表私宅（さいたま市浦和区領家1丁目）		
連絡先	048-886-2622（領家1丁目花咲サロン）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 公開講座 介護予防教室		
活動内容詳細	専門分野の講師を招いて、高齢者の生活に関連するテーマ（健康、介護、医療、福祉、防犯、防災等）の学習を行っています。また、会食、懇談、工作、歌、体操等による交流促進を行っています。 【参加条件：領家1丁目にお住まいの方、定員20名】		
活動日時	年6回奇数月		
費用負担	有償（通常は200円※昼食付の時は500円）	利用条件	有

活動名称	領家二丁目自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	南箇公民館（さいたま市浦和区領家3丁目15番10号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
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	領家二丁目おしゃべりサロンで会食や歓談を楽しんでいます。 【参加条件：領家2丁目自治会会員で75歳以上の方】		
活動日時	年2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	医療生協さいたま赤山街道支部（実施主体：その他）		
活動場所	青木宅（さいたま市浦和区）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所組織担当）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	気軽に集まって、お茶を飲んだり歌をうたったりして楽しんでいます。		
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	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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	シニアサッカー、シニアテニス、シニア筋トレ、シニアヨガ、太極拳、ノルディック・ウォーキング（実施主体：NPO）		
活動場所	浦和スポーツクラブ（さいたま市浦和区領家4丁目5番6号）		
連絡先	048-887-7140（浦和スポーツクラブ）		
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	「仲間と顔をあわせて、体を動かして、健康に、元気に、美しく、上手に、強くなる。」家族と、友達と、もちろん一人でも、幾つからでも参加できます。自分たちによる、自分たちのための地域のクラブです。		
活動日時	週1回		
費用負担	有償（2,200円～/月）	利用条件	無

活動名称	軽体操（実施主体：その他）		
活動場所	大東公民館（さいたま市浦和区大東2丁目13番16号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	どなたでも参加していただけます。		
活動日時	毎月第2水曜日 13:30～14:30		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	無

活動名称	ゆったり体操（実施主体：その他）		
活動場所	木崎自治会館（さいたま市浦和区木崎2丁目34番20号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	どなたでも参加していただけます。		
活動日時	毎週火曜日 10:00～11:00		
費用負担	有償（1回800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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	領家公民館（さいたま市浦和区領家4丁目21番21号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわカフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわカフェ：隔月1回10:00～、 みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回200円）	利用条件	無

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	南箇公民館（さいたま市浦和区領家3丁目15番10号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわカフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわカフェ：隔月1回10:00～、 みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回200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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大東公民館（さいたま市浦和区大東2丁目13番16号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわカフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわカフェ：隔月1回10:00～、 みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回200円）	利用条件	無

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	うらわ学園（さいたま市浦和区領家1丁目5番20号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわカフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわカフェ：隔月1回10:00～、 みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回200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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	浦和スポーツクラブ（さいたま市浦和区領家4丁目5番6号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわかフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわかフェ：隔月1回10:00～、みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回200円）	利用条件	無

活動名称	セブンイレブン 領家店（実施主体：その他）		
活動場所	セブンイレブン領家店（さいたま市浦和区領家4丁目13番6号）		
連絡先	048-886-8646（セブンイレブン 領家店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	<p>セブンミールのお弁当、お食事のお届けサービス。</p> <p>店舗受取…1日2回まで</p> <p>お届け…お届け料220円（税込）。ご利用金額1000円（税抜）以上からお届け承ります。3000円（税抜）以上ならお届け料無料。（2022年1月9日で新規会員受付は終了となりました）</p>		
活動日時	随時		
費用負担	有償（お届け…お届け料220円（税込）。ご利用金額1000円（税抜）以上からお届け承ります。3000円（税抜）以上ならお届け料無料。）	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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	浦和区北部第二地区社会福祉協議会（実施主体：地区社協）		
活動場所	領家公民館（さいたま市浦和区領家4丁目21番20号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） 公開講座 住民主体の学習会		
活動内容詳細	健康・福祉講座、音楽鑑賞等を行っています。		
活動日時	年1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	百歳2020（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	南箇公民館（さいたま市浦和区領家3丁目15番10号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操自主グループ		
活動日時	隔週月曜日 10:00～11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき木崎（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	き咲きてらす（さいたま市浦和区木崎3丁目6-6）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操と脳トレを実施しています。		
活動日時	毎月第2,4月曜日		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	スマイル会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	南箇公民館（さいたま市浦和区領家3丁目15番10号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操自主グループ		
活動日時	毎週水曜日 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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	歌声てらす (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	き咲きてらす (さいたま市浦和区木崎 3 丁目 6-6)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	毎月楽しく唱歌・季節の歌をうたっています。		
活動日時	毎月第3木曜日		
費用負担	有償 (1 回 100 円)	利用条件	無

活動名称	さいたま自死遺族の集い 星のしずく (実施主体：その他)		
活動場所	浦和区 (さいたま市浦和区)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽 (歌唱・演奏) 手芸 絵画・書道 交流その他		
活動内容詳細	家族や身近な人を自死で喪った当事者による自死遺族自助グループ (非営利民間団体) です。分かち合いの集い開催を主な活動とし、遺族同士の相互扶助によって悲しみを抱えたままでも遺族が自分の力でいきいきと生きていける時を持ち、共に歩むことを目的としています。グリーフワーク、グリーフケアの一環として自死遺族を対象としたアートワークを専門知識を学んだ講師に依頼し、開催しています。		
活動日時	月 1 回 (奇数月は対面、偶数月はオンライン開催)		
費用負担	有償 (1 回 300 円 (講座内容により追加料金あり))	利用条件	有

活動名称	領家 4 むつみ会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	領家公民館 (さいたま市浦和区領家 4 丁目 2 1 番 2 0 号)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
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	領家 4 丁目在住の 60 歳以上の方を主体にした老人クラブです。茶話会・会食会・カラオケ・旅行等、月 1 回活動をしています。コロナ禍集合が難しい場合には、月 1 回お手紙+脳トレを出しています。		
活動日時	月 1 回		
費用負担	有償 (年会費 1200 円。茶話会 1000 円、新年会・忘年会 2000~3000 円、旅行 5000 円程。)	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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	大東あさひ会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	大東公民館 (さいたま市浦和区大東2丁目13-16)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 介護予防教室 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	大東地域の高齢者の親睦を目的として活動している老人クラブです。茶話会・軽体操・ゲームなどを行っています。 【参加条件：大東地区在住の60歳以上の方】		
活動日時	2か月に1回		
費用負担	有償 (年会費1000円)	利用条件	有

活動名称	移動スーパーとくし丸 (実施主体：その他)		
活動場所	株式会社コモディイダ北浦和店 (さいたま市浦和区木崎1-4)		
連絡先	080-4293-1184 (株式会社コモディイダ)		
活動内容	配達サービス・移動販売 安否確認		
活動内容詳細	お買い物困難の方のお宅、団地、施設等に訪問します。生鮮食品、調味料、惣菜、菓子、パン等1200点程のせて行きます。		
活動日時	週1~2回		
費用負担	有償 (1品につき+20円)	利用条件	有

活動名称	いこいてらす (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	き咲きてらす (さいたま市浦和区木崎3丁目6-6)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
活動内容	サロン・茶話会 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	世代を問わず、来られた方々がくつろぎ語らいを楽しみ、出会った人たち同士が気楽に交流できる空間を提供しています。		
活動日時	毎週火曜日 10:00~12:00		
費用負担	有償 (1回100円 (その他コーヒー1杯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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	楽々ストレッチ (実施主体：その他)		
活動場所	南筈公民館 (さいたま市浦和区領家3丁目15番10号)		
連絡先	048-832-6156 (医療生協さいたま赤山街道支部)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	座りながらでも出来る、どなたでも出来るストレッチです。		
活動日時	月1回 第1月曜日 10:30～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	針ヶ谷100歳体操クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	針ヶ谷小学校すこやか広場 (さいたま市浦和区領家7丁目2番1号)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	針ヶ谷小学校の敷地を利用して屋外でいきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	月2回 (第1,3,5木曜日) 13:15～ ※7,8月、雨天中止		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	シニア健康教室 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大東公民館 (さいたま市浦和区大東2丁目13番16号)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	健康維持のため脳トレを交えながら楽しくストレッチを行っています。音楽に合わせてリズム体操も行っています。		
活動日時	月2回(第2,4金曜日) 10:00～11:30		
費用負担	有償 (1回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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	領家四丁目自治協力会（実施主体：自治会）		
活動場所	領家公民館（さいたま市浦和区領家4丁目21番20号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	防犯パトロール		
活動内容詳細	毎月第1・3土曜日の19時30分から、町内を防火・防犯パトロールしています。 【対象地区：領家四丁目】		
活動日時	月2回(第1,3土曜日) 19:30～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	～nalu～多世代交流プロジェクト（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	浦和区（さいたま市浦和区）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	交流その他 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	多世代の交流を目的としたプレイパーク、イベントの開催、地域の課題について学び話し合う会を開催しています。		
活動日時	月1回（第1日曜日） イベントと学習会を交互に隔月で実施		
費用負担	その他（基本的に無料。場合に応じて1回100～300円程度必要。）	利用条件	無

活動名称	フォトサークル・オプト（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	With you さいたま（さいたま市中央区新都心2-2）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	写真・パソコン		
活動内容詳細	平成18年に会員相互の意見交換等を通じて写真の技量アップを図ることを目的に設立され、平成21年からグループ作品展を埼玉県立近代美術館等で毎年開催しています。		
活動日時	例会：月1回（原則第2土曜日の午後） 撮影会：不定期 グループ作品展：年1回（令和5年度は9/19～24に第15回展を開催予定）		
費用負担	有償（月1000円（グループ展の費用負担が別途あり））	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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト
 (地域包括支援センター スマイルハウス浦和)



令和5年12月

活動名称	百歳体操大東 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大東公民館 (さいたま市浦和区大東2丁目13番16号)		
連絡先	048-813-7710 (シニアサポートセンタースマイルハウス浦和)		
活動内容	介護予防教室 交流その他		
活動内容詳細	いきいき百歳体操自主グループ		
活動日時	月3回 水曜日 10:00~11:30		
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。