

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ジェイコー埼玉)



令和5年12月

活動名称	体いきいき会 (実施主体：自治会)		
活動場所	浦和高層団地 A 棟集会室 (さいたま市浦和区針ヶ谷 4 丁目 1 番 1 号 A 棟)		
連絡先	048-834-3782 (シニアサポートセンター ジェイコー埼玉)		
活動内容	運動・スポーツ 音楽 (歌唱・演奏) 会食会		
活動内容詳細	基本的なストレッチ、リズム体操、百歳体操 【参加条件：高層団地にお住いの女性】		
活動日時	毎週月曜日 (月 4 回)		
費用負担	有償 (300 円/月)	利用条件	有

活動名称	常六みどり会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	常盤 6 丁目自治会館 (さいたま市浦和区常盤 6 丁目 18 番 16 号)		
連絡先	048-834-3782 (シニアサポートセンター ジェイコー埼玉)		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) 手芸 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	自治会館を利用して体操教室、卓球等、軽運動を行っています。手芸、書道、健康麻雀の同好会もあり、最も盛況なのは歌唱で毎回 2 5 名程参加されています。		
活動日時	各クラブ週 2 回		
費用負担	有償 (1 回 500 円)	利用条件	無

活動名称	浦和区中央地区社会福祉協議会 (実施主体：地区社協)		
活動場所	高砂防犯ステーション (さいたま市浦和区高砂 3 丁目 1 番 22 号) 他、 仲町公民館 (さいたま市浦和区常盤 4 丁目 1 番 12 号)、 浦和ふれあい館 (さいたま市浦和区常盤 9 丁目 30 番 22 号) 等		
連絡先	048-711-2193 (浦和区中央地区社会福祉協議会)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏) 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	健康講座、ふれあいコンサート (歌唱・鑑賞)、落語等を行っています。 【参加条件：高砂、仲町、常盤にお住いの 75 歳以上の方】		
活動日時	年 6 回程度		
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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ジェイコー埼玉)



令和5年12月

活動名称	いきいき200才(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	仲町公民館(さいたま市浦和区常盤4丁目1番12号)		
連絡先	048-834-3782(シニアサポートセンター ジェイコー埼玉)		
活動内容	介護予防教室 安否確認 その他活動		
活動内容詳細	筋肉をつけることで膝の痛みをとり、ころばないことを目標にいきいき百歳体操を行っています。 【参加条件:仲町公民館に来られる方】		
活動日時	月4回 水曜日 14:00~15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	生きがい彩の会(いきいきサロン)(実施主体:ボランティア団体)		
活動場所	さいたま市浦和コミュニティセンター(さいたま市浦和区東高砂町11番1号コムナーレ9F)、浦和ふれあい館(さいたま市浦和区常盤9丁目30番22号)		
連絡先	048-834-3782(シニアサポートセンター ジェイコー埼玉)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ 音楽(歌唱・演奏) 公開講座 その他活動		
活動内容詳細	100歳体操、ころばん体操を月2回実施。 介護予防を目的に参加者との交流を目的に実施。 絵手紙・水彩画、ニュースポーツディスコン、美術館巡り等の活動。		
活動日時	百歳体操月2回、その他活動月1回程度		
費用負担	条件付き無償(絵手紙教室:300~400円/月)	利用条件	有

活動名称	常五朋友クラブ(実施主体:老人クラブ)		
活動場所	常盤5丁目自治会館(さいたま市浦和区常盤5丁目6番14号)		
連絡先	048-834-3782(シニアサポートセンター ジェイコー埼玉)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽(歌唱・演奏)		
活動内容詳細	茶話会・学習会・ボランティア活動(清掃)・子供会とラジオ体操・歴史散策・お花見茶会などを行っています。 【参加条件:常盤5丁目在住】		
活動日時	茶話会年3回、学習活動 年2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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ジェイコー埼玉)



令和5年12月

活動名称	常9サロン（常盤9丁目自治協力会）（実施主体：自治会）		
活動場所	浦和ふれあい館（さいたま市浦和区常盤9丁目30番22号）		
連絡先	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 住民主体の学習会 安否確認		
活動内容詳細	健康に毎日を過ごすため、関心事を取り入れた勉強会の実施、外部講師による講演会、演奏会を行っています。 【参加条件：常盤9丁目にお住いの方で自治会加入世帯の70歳以上の方】		
活動日時	2・4・6・8・12月 第4水曜日10時～12時		
費用負担	有償（1回300円）	利用条件	有

活動名称	さいたま市薬剤師会(有)コスモ薬局（実施主体：その他）		
活動場所	(有)コスモ薬局（さいたま市浦和区仲町4丁目10番13号）		
連絡先	048-864-2206（さいたま市薬剤師会(有)コスモ薬局）		
活動内容	介護予防教室 その他活動		
活動内容詳細	＜笑いヨガ＞ 人生いきいき、笑いは病を防ぐ特効薬。笑って笑って笑い続けてプラス思考で・・・ ＜ハンドセラピー＞ 医療的なものでなく、手を当てる手当により、ストレス回避、血流改善を目的としたハンドセラピーをしています。		
活動日時	笑いヨガ：隔月1回、ハンドセラピー：毎月第2火曜日13:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	みのり会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	北浦和5丁目自治会館（さいたま市浦和区北浦和5丁目9番23号）		
連絡先	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	会食会 サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴 交流その他		
活動内容詳細	ふれあい会食ではお弁当に季節感のある手作り料理 2～3品を添えて、参加者一同で会食します。ティーサロンでは飲み物とお菓子を用意して参加者が楽しくおしゃべりや情報交換できる居場所づくりをしています。 【参加条件（会食）：北浦和5丁目在住 70歳以上の単身高齢者、その他必要と判断の上、参加の場合もあり】 【参加条件（サロン）：北浦和5丁目在住の方】		
活動日時	原則第4金曜日 サロン：10:00～11:30 会食：12:00～14:00		
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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ジェイコー埼玉)



令和5年12月

活動名称	医療生協さいたま生活協同組合（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたま生活協同組合本部くらしサポーター事務局（川口市木曽呂1317）		
連絡先	048-296-8692（くらしサポーター事務局）		
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） 安否確認		
活動内容詳細	日常生活の困り事（食事作り、掃除、洗濯、話し相手、見守り、買い物同行、通院の付き添い、草取りなど）をお手伝いしています。（※車の運転を伴う送迎はしていません。） 【対象地区：さいたま市全域、利用条件：おたがいさまの助け合い活動であることをご理解いただくこと】		
活動日時	随時（月～金曜日 10:00～16:00）		
費用負担	有償（1回60分700円（はじめは60分未満でも700円となります）、60分以降30分延長ごとに350円追加、交通費は実費負担、援助に必要な道具・材料はご準備願います）	利用条件	有

活動名称	羽衣会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	常盤公民館（さいたま市浦和区常盤9丁目30番1号）		
連絡先	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	交流その他 運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	全国の民謡の踊りを踊っています。伝統文化を後世に伝えて行きたいです。また、健康にも役立ちます。踊りの後には参加者で茶話会もしています。		
活動日時	金・土曜日のどちらか 9:30～12:00		
費用負担	有償（お茶代500円）	利用条件	有

活動名称	寿楽会 針ヶ谷4丁目支部（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	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 絵画・書道		
活動内容詳細	針ヶ谷公民館で60才以上の方と老人会の交流を行っています。		
活動日時	不定期		
費用負担	無償（行事により費用負担あり）	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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ジェイコー埼玉)



令和5年12月

活動名称	常五サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	常盤5丁目自治会館（さいたま市浦和区常盤5丁目6番14号）		
連絡先	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	体操教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	いきいき体操（百歳体操）をした後、季節の歌や唱歌、懐メロなどを歌っています。 【参加条件：原則常盤5丁目にお住まいの方】		
活動日時	毎週水曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	すこやか未来（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	コープ野村浦和自治会集会室（さいたま市浦和区針ヶ谷4丁目7番33号）		
連絡先	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
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） 絵画・書道 手芸		
活動内容詳細	マンション居住の高齢者の親睦を目的とした活動を行っています。 【参加条件：コープ野村浦和在住の方】		
活動日時	随時		
費用負担	無償（行事により費用負担あり）	利用条件	有

活動名称	ときわサロン（医療生協さいたまときわ支部）（実施主体：その他）		
活動場所	浦和民主診療所（さいたま市浦和区北浦和5丁目10番7号）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所 まちづくりコーディネーター）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	埼玉県・東京都の散策などウォーキングを楽しみます。初めての方も大歓迎です。		
活動日時	毎月第2金曜日 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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ジェイコー埼玉)



令和5年12月

活動名称	Café&Jazz SHOJI (実施主体：その他)		
活動場所	Café&Jazz SHOJI (さいたま市浦和区常盤9丁目33番21号)		
連絡先	070-3668-6727 (Café&Jazz SHOJI)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	子どもたちがひとりでも安心して来られる場所を提供しています。一緒に食べて一緒に学んで一緒に遊ぶ。		
活動日時	毎週火・水・金・土曜日		
費用負担	有償 (1日500円)	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたま (ときわ支部) (実施主体：その他)		
活動場所	浦和民主診療所 (さいたま市浦和区北浦和5丁目10番7号)		
連絡先	048-832-6156 (浦和民主診療所 まちづくりコーディネーター)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	初参加の方でもできる脳トレなどを無理なく楽しくやっています。		
活動日時	毎月第2火曜日 10:00~11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ヨガ (医療生協さいたま ときわ支部) (実施主体：その他)		
活動場所	北浦和住宅集会所 (さいたま市浦和区北浦和5丁目13番15号)		
連絡先	048-832-6156 (浦和民主診療所 まちづくりコーディネーター)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	ヨガを無理なく楽しくやっています。		
活動日時	毎月第2・4木曜日 10:00~12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	セラバンド (医療生協さいたま ときわ支部) (実施主体：その他)		
活動場所	北浦和住宅集会所 (さいたま市浦和区北浦和5丁目13番15号)		
連絡先	048-832-6156 (浦和民主診療所 まちづくりコーディネーター)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	セラバンドで筋力アップ体操をやっています。		
活動日時	毎月第2・3水曜日 10:00~12:00		
費用負担	無償 (セラバンド代のみ実費720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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ジェイコー埼玉)



令和5年12月

活動名称	常盤7丁目自治会体操クラブ (実施主体：自治会)		
活動場所	常盤7丁目自治会館 (さいたま市浦和区常盤7丁目19番8号)		
連絡先	048-834-3782 (シニアサポートセンター ジェイコー埼玉)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 安否確認 介護予防教室		
活動内容詳細	筋力アップ体操と楽しく脳トレ体操・荒川転ばん体操・百歳体操を行っています。 年1回親睦を兼ねた食事会があります。体操後の茶話会 (1回/月) 【参加条件：常盤7丁目在住で65歳以上の方】		
活動日時	第2・4木曜日		
費用負担	有償 (500円/月)	利用条件	有

活動名称	みんなの夢ハウス (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	みんなの夢ハウス (さいたま市浦和区針ヶ谷4丁目4番14号)		
連絡先	070-8932-3510 (みんなの夢ハウス代表)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 交流その他 手芸 運動・スポーツ 場所の提供 公開講座 住民主体の学習会 話し相手・傾聴 健康麻雀・囲碁・将棋 その他活動		
活動内容詳細	交流や自己実現のための講座や様々な倶楽部活動を行っています。地域の高齢者が安心して暮らせるために専門家との協働でくらしの相談も行っています。		
活動日時	毎週木・金・土曜日 10:30~16:00		
費用負担	有償 (200~500円/回)	利用条件	有

活動名称	グーチョコキパーティ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	マーブルテラス (さいたま市浦和区常盤10丁目21番9号)		
連絡先	048-834-3782 (シニアサポートセンター ジェイコー埼玉)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	浦和区周辺で地域の居場所づくりに取り組んでいる人、活動しようとしている人、関心のある人たちの情報交換やスキルアップの場としての活動をしています。		
活動日時	毎月第2火曜日 13:00~15:00		
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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター ジェイコー埼玉)



令和5年12月

活動名称	北浦和自治会住宅サロンやよい会（実施主体：自治会）		
活動場所	北浦和住宅集会所（さいたま市浦和区針ヶ谷4丁目1番23号）		
連絡先	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	介護予防教室 音楽（歌唱・演奏） サロン・茶話会		
活動内容詳細	百歳体操を中心に歌やゲーム・クイズを取り入れた時間を過ごし、住宅内の親睦をはかりながら少しでも元気にすごせるきっかけを作る場所作りを目的とする。 【参加条件：北浦和住宅の自治会に属している方】		
活動日時	毎月第1月曜日 13：30～15：00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	花陽体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	常盤6丁目自治会館（さいたま市浦和区常盤6丁目18番16号）		
連絡先	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	体操教室 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	ストレッチ体操を行っています。年に2回程親睦を兼ねた食事会があります。		
活動日時	毎週火曜日 月4回		
費用負担	有償（700円/月）	利用条件	無

活動名称	ラジオ体操ひまわりグループ（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	浦和高層団地中庭（雨天時はピロティ）（さいたま市浦和区針ヶ谷4丁目1番1号）		
連絡先	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ラジオ体操・ストレッチ（手足・脳・運動など）軽く声を出す音楽体操（歌う） 【参加条件：浦和高層団地のお住まいの方】		
活動日時	週3回火・木・土 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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト
 (地域包括支援センター ジェイコー埼玉)



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5丁目自治会館（さいたま市浦和区北浦和5丁目9番23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	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操・脳トレを行っています。		
活動日時	偶数月		
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。