

浦和区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 尚和園)



令和5年12月

活動名称	岸五だんらんクラブ (実施主体：自治会)		
活動場所	岸町5丁目みどり自治協力会集会所 (さいたま市浦和区岸町5丁目8番8号)		
連絡先	048-822-6881 (岸五だんらんクラブ)		
活動内容	安否確認 運動・スポーツ サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	高齢者の健康寿命延伸及び認知症予防を兼ねた交流会を実施しています。 【対象地区：岸町五丁目】		
活動日時	麻雀：毎週火曜日、体操：毎週木曜日、ボーリング月1回		
費用負担	有償 (麻雀：50円※地区外の方100円、ボーリング：実費)	利用条件	無

活動名称	大和クラブ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	浦和の樹 会議室 (さいたま市浦和区東高砂町4-1)		
連絡先	048-885-3180 (大和クラブ)		
活動内容	安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	家庭訪問をし、安否確認を行っています。 【対象地区：東高砂町】		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	前地グランドゴルフクラブ (実施主体：自治会)		
活動場所	浦和競馬場 (さいたま市南区大谷場1丁目8番42号)		
連絡先	048-813-8915 (シニアサポートセンター尚和園)		
活動内容	運動・スポーツ 交流その他		
活動内容詳細	高齢者が気楽に楽しめるグランドゴルフを通じて地域の交流を行っています。 【対象地区：浦和区全域】		
活動日時	毎週月・木曜日 9:00～12:00 ※競馬の開催日を除く		
費用負担	有償 (会員：500円/月、非会員で練習のみ：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。

浦和区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 尚和園)



令和5年12月

活動名称	プラスサンテ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	本太公民館（さいたま市浦和区本太4丁目3番23号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	前半にいきいき百歳体操、後半に懇談会を行い会員同士の親睦を図っています。		
活動日時	毎週水・金曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	仲本荘うたごえ広場（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	老人福祉センター仲本荘（さいたま市浦和区東仲町28番15号）		
連絡先	048-762-8441（仲本荘うたごえ広場）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	コーラス、ハーモニカ伴奏を行っています。 【対象地区：本太、東仲町、前地、元町】		
活動日時	月2回（土・日曜日） 10:15～12:00、13:30～14:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	古寺ハーモニ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	圓蔵寺（さいたま市浦和区東岸町1番29号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	オカリナやキーボードを演奏します。 【対象地区：岸町、その他】		
活動日時	年4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。

浦和区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 尚和園)



令和5年12月

活動名称	調千歳会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	ふるさと亭（さいたま市浦和区岸町3丁目17番41号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	会食会 音楽（歌唱・演奏） 交流その他 安否確認 話し相手・傾聴 防犯パトロール 環境美化・清掃		
活動内容詳細	親睦旅行、グラウンドゴルフ、コーラス、リサイクルマーケット等多岐にわたる活動をしています。 【対象地区：浦和区岸町】		
活動日時	週1回～年1回まで活動内容により		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	いきいきサロン本一（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	本太1丁目自治会集会所（さいたま市浦和区本太1丁目35番地25号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	【対象地区：特に本太1丁目自治会会員の参加を歓迎、参加条件：次の項目に関係しないこと①暴力団関係者、②宗教活動利用、③政治活動利用、④営利活動利用】		
活動日時	毎月第3木曜日 ※本太クラブ健康教室の後		
費用負担	有償（会員：100円、非会員：200円）	利用条件	無

活動名称	もとにてサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	本太2丁目自治会集会所（さいたま市浦和区本太2丁目3番10号ライオンズヴィアール浦和壱番館101号）		
連絡先	048-882-9372（代表宅）		
活動内容	サロン・茶話会 住民主体の学習会		
活動内容詳細	おしゃべりの広場、絵手紙とめり絵、折り紙、すこやかストレッチ、親子で茶道等を行っています。 【対象地区：本太2丁目自治会近隣】		
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。

浦和区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 尚和園)



令和5年12月

活動名称	夢うらわ (実施主体：NPO)		
活動場所	生活協同組合パルシステム埼玉 ぱる★てらす (さいたま市浦和区東仲町10番7号)		
連絡先	048-811-1666 (NPO法人 さいたまNPOセンター)		
活動内容	サロン・茶話会 話し相手・傾聴 その他活動		
活動内容詳細	【対象地区：浦和区全域】		
活動日時	毎月第1・3金曜日 13:30～15:00		
費用負担	有償 (1回100円)	利用条件	無

活動名称	本太3丁目サロン (実施主体：その他)		
活動場所	本太3丁目町会事務所 (さいたま市浦和区本太3丁目27番14号)		
連絡先	048-813-8915 (シニアサポートセンター尚和園)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	体操や口腔の運動や余興、誕生会などを通して地域の皆さまが楽しんでいただけるようなサロン活動を行っています。		
活動日時	毎月第4火曜日 10:00～12:00		
費用負担	有償 (100円)	利用条件	有

活動名称	あすなろ体操 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	岸町公民館 (さいたま市浦和区岸町5丁目1番3号)		
連絡先	048-813-8915 (シニアサポートセンター尚和園)		
活動内容	体操教室 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	百歳体操を通じて筋力を維持し交流しながら安否確認等を行います。 【対象地区：岸町5丁目、岸町6丁目、東高砂町】		
活動日時	毎週金曜日 14:00～15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	望蘭会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	仲本公民館 (さいたま市浦和区本太2丁目12番40号)		
連絡先	048-887-1091 (望蘭会)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	福祉レクリエーション活動を通して健康体操、歌体操などを楽しんでいます。		
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。

浦和区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 尚和園)



令和5年12月

活動名称	ひまわりグループ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	浦和南公民館 (さいたま市浦和区神明 1 丁目 28 番 13 号)		
連絡先	048-813-8915 (シニアサポートセンター尚和園)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を中心に活動しています。筋力維持、交流、情報交換を目的とする楽しいグループです。 【対象地区：浦和区全域、参加条件：65歳以上の方であれば「長寿応援手帳」をお持ちの方】		
活動日時	毎週月曜日 14:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	調オアシス (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ふるさと亭 2 階 (さいたま市浦和区岸町 3 丁目 17 番 41 号)		
連絡先	048-813-8915 (シニアサポートセンター尚和園)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 交流その他		
活動内容詳細	介護予防のための運動を行っています。 【対象地区：浦和区全域、65歳以上の方、利用条件：上履きや厚めの靴下があると良い】		
活動日時	毎週火曜日 10:30～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	本太クラブ健康教室 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	本太 1 丁目自治会集会所 (さいたま市浦和区本太 1 丁目 35 番 25 号)		
連絡先	048-813-8915 (シニアサポートセンター尚和園)		
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) 安否確認		
活動内容詳細	自立した生活が長く・楽しく送れるようプログラムを構成しています。 【対象地区：特に本太 1 丁目自治会会員の参加を歓迎、参加条件：次の項目に関係しないこと①暴力団関係者、②宗教活動利用、③政治活動利用、④営利活動利用】		
活動日時	毎週木曜日 9:30～11:30		
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。

浦和区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 尚和園)



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（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 会食会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	地域のボランティア（社協の見守り推進員）や民生委員の高齢者福祉部員が協力して活動を行っています。 【参加条件：浦和区東部地区社協圏域にお住まいの方で、一人で参加できる方】		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	仲本にちにち体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	仲本公民館（さいたま市浦和区本太2丁目12番40号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 話し相手・傾聴 安否確認		
活動内容詳細	地域住民同士のつながりを大切にしながら、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 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	あゆみ仲本（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	仲本公民館（さいたま市浦和区本太2丁目12番40号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	地域住民参加型のグループで、いきいき百歳体操を中心に楽しく活動しています。		
活動日時	毎月第2・3・4木曜日		
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。

浦和区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 尚和園)



令和5年12月

活動名称	岸・神明地区社会福祉協議会「岸・神明ふれあいサロン」(実施主体：地区社協)		
活動場所	岸町公民館(さいたま市浦和区岸町5丁目1番3号)		
連絡先	048-832-2940(岸・神明地区社会福祉協議会「岸・神明ふれあいサロン」)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 音楽(歌唱・演奏) 交流その他		
活動内容詳細	地域住民の交流の場としてコーヒーを飲みながらおしゃべりをする時間を設けています。また、参加者の心身のリフレッシュやコミュニケーションを図る為体操や合唱、講習会等を行っています。 【参加条件：60歳以上の方】		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	水曜会もとに(実施主体：自治会)		
活動場所	本太2丁目自治会集会所(さいたま市浦和区本太2丁目3番10号ライオンズヴィアール浦和壱番館101号)		
連絡先	048-813-8915(シニアサポートセンター尚和園)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	介護予防と健康増進を目的とした団体です。 【対象地区：本太2丁目、参加条件：65歳以上】		
活動日時	毎週水曜日 13:30~15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	元気アップ体力測定・健康相談(実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	岸町公民館(さいたま市浦和区岸町5丁目1番3号)		
連絡先	048-813-8915(シニアサポートセンター尚和園)		
活動内容	介護予防教室 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護予防のために現状の体力状況を知り、健康意識を高めていきましょう。専門職への相談もできます。		
活動日時	毎月第3金曜日 14:00~15:30		
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。

浦和区南部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 尚和園)



令和5年12月

活動名称	元気アップ体力測定・健康相談（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	仲本荘（さいたま市浦和区東仲町 28 番 15 号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	介護予防教室 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護予防のために現状の体力状況を知り、健康意識を高めていきましょう。専門職への相談もできます。		
活動日時	毎月第2木曜日 9：30～11：30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	花の子体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	岸町公民館（さいたま市浦和区岸町 5 丁目 1 番 3 号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	音楽に合わせて体操やストレッチ、ダンスを行っています。椅子に座りながらの参加も可能です。		
活動日時	週2～3回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ヴォーチェ・リカ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	岸町公民館（さいたま市浦和区岸町 5 丁目 1 番 3 号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	ソーシャルディスタンスを守って、楽しく合唱(コーラス)をしています。		
活動日時	月2回程度 火曜日 10：00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	うさぎクラブ（実施主体：その他）		
活動場所	岸町公民館（さいたま市浦和区岸町 5 丁目 1 番 3 号）		
連絡先	048-813-8915（シニアサポートセンター尚和園）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	自彊術を講師の指導のもと行っています。自分の体調に合わせて無理のない範囲で参加が出来ます。		
活動日時	月2～3回 金曜日		
費用負担	無償（賛助会費 年1回3000円 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。