

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	南浦和1丁目自治会(実施主体:自治会)		
活動場所	協友土建集会所(さいたま市南区南浦和1-20-8)		
連絡先	048-871-1230(社協みなみ)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	南浦和1丁目自治会内対象、お茶のみサロンでの講座と茶話会		
活動日時	年2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	南浦和2丁目自治会れもんかふえ(実施主体:自治会)		
活動場所	地域包括支援センター社協みなみへお問い合わせください		
連絡先	048-871-1230(社協みなみ)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	①いきいき100歳体操(無料) ②茶話会では脳トレや講座も開催しています		
活動日時	①毎週(月)(木)10時から ②毎月1日13時から		
費用負担	有償(①無料 ②茶話会のみ200円)	利用条件	無

活動名称	木曜元気会(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	善前公民館(さいたま市南区太田窪2504-5)		
連絡先	048-871-1230(社協みなみ)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき100歳体操 定員20名*新規参加は要相談		
活動日時	月4回 木曜日10:00~12:00 *定員20名		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	さつき会(実施主体:老人クラブ)		
活動場所	善応院(広ヶ谷戸集会所)(さいたま市南区広ヶ谷戸320)		
連絡先	048-871-1230(社協みなみ)		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	65歳以上広ヶ谷戸地区及び近隣居住者対象 週1回毎週木曜日の午前10時から12時まで地区の集会所を使って麻雀・囲碁・将棋を行っています。		
活動日時	週1回		
費用負担	有償(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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	陽だまりの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	自宅 * 地域包括支援センター社協みなみへお問い合わせください		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 移送・送迎（車両等使用） 健康麻雀 音楽（歌唱・演奏） 買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ（剪定・草取り） 移送・送迎（通院等移動支援） 安否確認		
活動内容詳細	太田窪新生自治会会員対象 電球の取り換え、病院への送迎（10キロ圏内） 家具の移動、年末掃除の一部等。支援の内容や対象者については相談の上決定します		
活動日時	お茶飲み会：月1回 散歩会：年2回 お花見：年1回 生活支援・移送： 随時		
費用負担	有償（利用券1枚100円 移送のみ200円）	利用条件	有

活動名称	いきいきサロン大谷口（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東浦和公民館（さいたま市南区大谷口5339）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 運動		
活動内容詳細	大谷口地区（要相談） お茶を飲みながらおしゃべり・簡単な折り紙と体操		
活動日時	月1回 第1火曜日 13:30～		
費用負担	有償（1回 150円）	利用条件	有

活動名称	寿楽会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	大谷場共同自治会館（さいたま市南区南浦和1-7-5）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 運動・スポーツ 住民主体の学習会 安 否確認 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 手芸 料理		
活動内容詳細	大谷場地区の方対象 健康麻雀・会食・手芸・料理・奉仕活動（競馬場の草 取りと公民館の清掃）		
活動日時	定例会：月1回 その他の事業：随時		
費用負担	有償（年会費2000円 特別事業：随時）	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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	いきいきサロン向原（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	河野工務店 ショールーム（さいたま市南区大谷口1577-3）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱） 手芸 安否確認		
活動内容詳細	お茶を飲みながらおしゃべり・手芸・体操等楽しんで頂く*新規の参加は見合わせてます		
活動日時	月1回 第4月曜日 13:00～		
費用負担	有償（1回 150円）	利用条件	有

活動名称	サロンひだまり（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	自宅		
連絡先	048-873-7878（サロンひだまり）		
活動内容	サロン・茶話会 手芸		
活動内容詳細	手芸・折り紙・ゲーム・脳トレやおしゃべりしながらのお茶会を楽しみ、年1回は外食をし年末は、お正月用の活け花を通常の参加者以外の方も参加しています		
活動日時	月1回 第4水曜日 13:30～16:00		
費用負担	有償（1回 200円）	利用条件	無

活動名称	コミュニティカフェ おひさま（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	コミュニティカフェ おひさま（さいたま市南区南浦和1-3-16シャンパートルサトウ10）		
連絡先	048-711-4711（コミュニティカフェ おひさま）		
活動内容	サロン・茶話会 体操教室 場所の提供 料理 語学 パソコン 絵画・書道 手芸 音楽（歌唱） 会食会 健康麻雀		
活動内容詳細	歌唱・健康麻雀・手芸・パソコン・絵画・書道・会食会など、様々な教室を開催し毎月のチラシを作成しています。コーヒーを飲みに来て頂くだけでも大歓迎です。		
活動日時	月～金 11時から16時まで開店		
費用負担	有償（コーヒー1杯 200円 *お教室（会員制）はお問い合わせください）	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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	いきいきサロン桜坂（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	宮崎会館（さいたま市南区大谷口1064）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	大谷口市営住宅、細野、友和会、電電細野、西、細野睦会、ひばり（各自治会内）80歳以上対象 折り紙・クラフト・コーラス・やさしいゲーム・体操		
活動日時	原則 毎月第4水曜日 13:30～（8月は休み）		
費用負担	有償（1回 150円）	利用条件	有

活動名称	一般社団法人 埼玉いえ・まち再生会議（実施主体：その他）		
活動場所	一般社団法人 埼玉いえ・まち再生会議（さいたま市南区広ヶ谷戸548）		
連絡先	048-789-7381（一般社団法人 埼玉いえ・まち再生会議）		
活動内容	住民主体の学習会		
活動内容詳細	「家の修繕費を抑える」「信頼・安価な家の修理」「我が家を空き家にしない」等、市民の住まいのお悩みに、地域の専門家が協働して対応いたします。		
活動日時	随時：市民（主に高齢者）の方の住まいの相談と修理・修繕の支援		
費用負担	有償（・住まいの相談 1回 500円 ・修理、修繕費は職人さんの実費）	利用条件	無

活動名称	助け合いの会「花曜クラブ」（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	コーポ太田窪 会議室（さいたま市南区太田窪5-7-5）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	花曜サロンとして開催しています。お抹茶と和菓子をいただきながらの交流会です。		
活動日時	基本第3（水）13時30分から ＊変更あり お問い合わせください		
費用負担	有償（1回 300円から 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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	善前福寿会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	善前公民館 (さいたま市南区太田窪 2 5 0 4 - 5)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
活動内容	会食会 運動・スポーツ 音楽 (歌唱) 手芸 絵画・書道 住民主体の学習会 環境美化・清掃 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	①ボランティア活動②コーラス③学習活動④友愛活動⑤健康活動 (ラジオ体操他) ⑥ウォーキング・ハイキング ※善前自治会員対象		
活動日時	①週 3 回 ②月 2 回 ③年 6 回程度 ④年 5 回程度 ⑤週 2 回 ⑥年 7.8 回		
費用負担	有償 (月 100 円)	利用条件	有

活動名称	善前福寿会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	新田自治会館 (さいたま市南区太田窪 2 1 6 6)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
活動内容	音楽 (歌唱)		
活動内容詳細	カラオケ ※善前自治会員対象		
活動日時	月 2 回		
費用負担	有償 (月 100 円)	利用条件	有

活動名称	社会福祉法人敬寿会 特別養護老人ホーム 埼玉さくらんぼⅡ番館 (実施主体：その他)		
活動場所	社会福祉法人敬寿会 特別養護老人ホーム 埼玉さくらんぼⅡ番館 (さいたま市南区太田窪 3 5 1 6 - 1 7)		
連絡先	048-799-2960 (社会福祉法人敬寿会 特別養護老人ホーム 埼玉さくらんぼⅡ番館)		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	埼玉さくらんぼⅡ番館にある地域交流センターを地域の方に無料で貸し出し。サロンや体操教室等の開催場所として活用		
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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	医療生協さいたま 大谷口支部 (実施主体：その他)		
活動場所	谷田公民館 他 (さいたま市南区大谷口1089-1)		
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 住民主体の学習会		
活動内容詳細	健康づくりの活動をしています。健康に関する学習会やウォーキングなどを行っています。		
活動日時	毎月第3火曜日		
費用負担	無償 (*交通費・昼食代等自費)	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたま浦和南東支部 (実施主体：その他)		
活動場所	谷田公民館 (さいたま市南区大谷口1089-1)		
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	ヨーガをやります。ヨーガの後皆さんと輪になって歌います。		
活動日時	月3回 木曜日 10:30~12:00		
費用負担	有償 (1か月500円)	利用条件	無

活動名称	南三クラブ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	南浦和3丁目自治会館 (さいたま市南区南浦和3丁目3-17)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
活動内容	介護予防教室 公開講座		
活動内容詳細	①いきいき百歳体操 ②老人クラブ定例会 * 会員限定 ③公開講座		
活動日時	①第2・4水曜日 13:00~14:30 ②③第3水曜日 13:00~14:00 百歳体操第2・4水曜日 13:00~		
費用負担	有償 (①③無料 ②年会費1200円)	利用条件	無

活動名称	南三クラブ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	舟山公園 (さいたま市南区南浦和3-25-25)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	グランドゴルフ		
活動日時	毎週 (月) 9時から		
費用負担	有償 (老人クラブ年会費1200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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	宅配クック1・2・3さいたま浦和店（実施主体：その他）		
活動場所	宅配クック1・2・3さいたま浦和店（さいたま市南区太田窪5-24-11）		
連絡先	048-883-6644（宅配クック1・2・3さいたま浦和店）		
活動内容	配食サービス 安否確認		
活動内容詳細	お弁当は1日2回昼・夕お届けします。*どちらか1回のみも可。配達時にはお声かけし、配達員より手渡しします。*配達地域（南区・浦和区・桜区）		
活動日時	お正月3が日以外は営業しています		
費用負担	有償（普通食ごはんセット594円*その他カロリー塩分食等、メニューにより金額は別）	利用条件	無

活動名称	グリーンフレッシュ（実施主体：その他）		
活動場所	グリーンフレッシュ（さいたま市南区南浦和3-43-13）		
連絡先	048-881-0702（グリーンフレッシュ）		
活動内容	配食サービス 配達サービス		
活動内容詳細	手間暇かけて調理した惣菜を、高齢者や忙しいご家庭向けに、週3回の惣菜デリバリーを行っています。100%自家製・無添加の惣菜から週ごとの日替わりランチメニューは、無料の汁物もついています。*配達地区/南浦和・太田窪・南本町・白幡・神明・辻・根岸・文蔵		
活動日時	日曜定休日 祝日は月によって営業あり。他正月・盆・5月連休に若干の休日あり		
費用負担	有償（1回の配達につき2食分配達（税込2592円））	利用条件	無

活動名称	ベネッセのおうちごはん（実施主体：その他）		
活動場所	（株）ベネッセスタイルケア（ボンセジュール南浦和）（さいたま市南区南浦和2-9-3）		
連絡先	0120-586-112（株）ベネッセスタイルケア ボンセジュール南浦和）		
活動内容	配食サービス		
活動内容詳細	ご注文・変更はお届け日の前日18時まで受け付け。1日1食（夕食）から注文可能。やわらか食（介護食）もあります。*受付時間 9時から18時 配達地域：南区・浦和区・桜区（一部）・中央区		
活動日時	365日 土・日・祝日もお届け		
費用負担	有償（1食590円から）	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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	さくら元気会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	埼玉さくらんぼⅡ番館（さいたま市南区太田窪3516-17）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 * 定員があるため新規受け入れは要相談		
活動日時	毎週（金）10時から * 第3を除く		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ライスショップきよみや（実施主体：その他）		
活動場所	清宮商事（株）（さいたま市南区南浦和3-16-18）		
連絡先	048-882-9321（清宮商事（株））		
活動内容	配達サービス		
活動内容詳細	灯油・米配達します * 配達地区は電話で確認してください 配達料は無料		
活動日時	日曜日・祝祭日は休み		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	太田窪4丁目自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	太田窪4丁目自治会集会所（さいたま市南区太田窪4-15-4-210）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 囲碁・将棋 書道 手芸 交流その他 場所の提供		
活動内容詳細	* 原則として太田窪4丁目自治会加入者対象 ①来たい人が来たい時間に来て好きなことをする場 ②書道同好者の稽古		
活動日時	①毎週月曜日 14時から16時 ②毎週（火）か（水）のどちらか		
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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	熟年の会(実施主体:老人クラブ)		
活動場所	太田窪2丁目自治会館(さいたま市南区太田窪2丁目12-12)		
連絡先	048-885-0796(太田窪2丁目自治会館)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 住民主体の学習会 防犯パトロール		
活動内容詳細	①折り紙 ②カラオケ ③太極拳 ④会食会・交流会 ⑤防犯パトロール ⑥地域の清掃 ⑦送迎付きの食事会 *原則太田窪2丁目住民対象 要相談		
活動日時	①第3(月)10時から ②第1(水) ③毎週(金)9時から10時 ④年3回 ⑤月・火・水・金 15時から ⑥第4(日) ⑦年1回		
費用負担	有償(年会費1800円 *夫婦2700円 ③のみ2か月で500円)	利用条件	有

活動名称	太田窪2丁目自治会 福祉部(実施主体:自治会)		
活動場所	太田窪2丁目自治会館(さいたま市南区太田窪2丁目12-12)		
連絡先	048-885-0796(太田窪2丁目自治会館)		
活動内容	運動・スポーツ 囲碁 音楽(演奏) 手芸		
活動内容詳細	①ギター ②手芸部(袋物制作・編み物:ビーズ) ③ソフトボール(悠友会) ④ヨガ *太田窪2丁目自治会員		
活動日時	①第1. 3金曜日12時30分から ②第2. 4木曜日10時から12時 ③ 毎週日曜日9時30分から ④第2. 4月曜日10時から12時		
費用負担	有償(自治会年会費3600円)	利用条件	有

活動名称	カフェ1992(実施主体:その他)		
活動場所	カフェ1992(さいたま市南区太田窪1992)		
連絡先	048-871-1230(社協みなみ)		
活動内容	サロン・茶話会 場所の提供 交流その他 その他活動		
活動内容詳細	地域の交流を願って、手作りのパン・カレー・ケーキを提供しています。初めて会った人とも気軽におしゃべりが楽しめる場所です。		
活動日時	木・金・土10時30分~17時 年末年始と夏休みは休業		
費用負担	有償(コーヒー・紅茶300円 カレー・サンドイッチ500円 ケーキセット400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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	けんこう運動サークル（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	南浦和公民館（さいたま市南区大谷場2-6-25）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	65歳以上の高齢者を対象に、運動支援員を講師とした運動サークル		
活動日時	第2（木）10時から11時30分		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	花曜とまとサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	南区太田窪 * 地域包括支援センター社協みなみへお問い合わせください		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱） 交流その他		
活動内容詳細	ご近所の方が集まり、お茶をのみながらおしゃべりや歌・脳トレを少人数で楽しむサロンです		
活動日時	毎月第1月曜日 13時30分から15時30分 * 但し1月を除く		
費用負担	有償（1回 300円位）	利用条件	無

活動名称	ヒマワリ元気会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	善前公民館（さいたま市南区太田窪2504-5）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	・いきいき百歳体操 * 定員があるため新規受け入れは要相談 ・頭から足までの全身体操		
活動日時	毎週（木）10時から12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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	楽楽会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東浦和公民館（さいたま市南区大谷口5339）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
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（火） 10時から11時30分		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	新田栄寿会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	新田自治会館（さいたま市南区太田窪2166）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱）		
活動内容詳細	①ラジオ体操/誰でも参加可/長寿応援ポイントは会員のみ対象/場所：上谷沼運動公園テニスコート前 ②カラオケ ③おしゃべり会		
活動日時	①毎日6時25分～40分実施（雨天中止） ②第1・3（月）第4（火） ③月1回月末頃		
費用負担	有償（①無料②1回200円 *老人クラブ会費/月100円）	利用条件	有

活動名称	男のストレッチ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東浦和公民館（さいたま市南区大谷口5339）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ストレッチ 筋トレ リンパ体操 *参加は男性のみ		
活動日時	毎週金曜日 *変更あり 15時から16時30分		
費用負担	有償（月額2000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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	ミラクルズ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	東浦和公民館 (さいたま市南区大谷口5339)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	健康体操・レクリエーション・脳トレ 持ち物：靴・飲み物・タオル・5本指靴下 *女性限定		
活動日時	月3回 金曜日 13時から15時		
費用負担	有償 (月額1500円)	利用条件	無

活動名称	寿楽会 (ペタンク) (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	南浦和公民館 レクリエーション広場 (さいたま市南区大谷場2-6-25)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ペタンクは老人クラブのクラブ活動です。現在10名で男性も参加しています。体験の方にはボール (ボール) も貸し出します。*体験可		
活動日時	毎週水曜日 9時30分から11時30分 *第5週はお休み		
費用負担	有償 (老人クラブの年会費として2000円)	利用条件	無

活動名称	チューブ体操 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	南浦和公民館 (さいたま市南区大谷場2-6-25)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	軽快な音楽に合わせてチューブやボールを使った筋トレとストレッチです。 持ち物：運動できる服装と履き替え用の靴、飲み物 *女性限定 無料体験有 チューブ貸し出します。		
活動日時	第1・3 (火) *変更あり 15時~16時30分		
費用負担	有償 (月額1000円 *チューブ・ボール代2000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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	食生活改善推進協議会 谷田ヘルスマイト (実施主体：その他)		
活動場所	谷田公民館 (さいたま市南区大谷口1089-1)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
活動内容	料理		
活動内容詳細	年11回(7月休み)生活習慣病について話をしながら調理実習をします。男性も可		
活動日時	第4木曜日9時30分から		
費用負担	有償 (年会費600円 1回500円)	利用条件	無

活動名称	月曜クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	東浦和公民館 (さいたま市南区大谷口5339)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
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やっています。男性も歓迎します。		
活動日時	毎週月曜日 10時から		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	男性料理教室 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	南浦和公民館 講座室 (さいたま市南区大谷場2-6-25)		
連絡先	080-1242-7589 (津田 信行)		
活動内容	料理 交流その他		
活動内容詳細	男性限定の教室です。交流の場を図るため、みんなで和食料理・中華料理を作って食べるのを目的にしています。年齢を問わず料理に興味のある方大歓迎です。見学OK 事前に連絡してください。		
活動日時	原則第2土曜日 13時から16時		
費用負担	有償 (入会金/1000円 月/2000円 親睦会費 /半年3000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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	和久和久体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	善前公民館（さいたま市南区太田窪 2504-5）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
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やっています。仲間を募集中です。		
活動日時	週1回火曜日 14時から		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	コープみらい みらいひろば（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	コーププラザ浦和（さいたま市南区南本町 2-10-10）		
連絡先	048-823-3933（埼玉南部ブロック事務局）		
活動内容	サロン・茶話会 交流その他		
活動内容詳細	暮らしに関することやコープのことを楽しく学び交流します。 地域の情報交換の場として、誰でも参加でき託児も可能です。		
活動日時	月1回（不定期）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	コープみらい（コープデリ宅配）（実施主体：その他）		
活動場所			
連絡先	0120-043-502（コープみらい（コープデリ宅配））		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	*コープみらいに加入し、組合員になってご利用ください* ご注文いただいた商品を、玄関先まで、毎週決まった曜日・時間帯にお届けします。		
活動日時	週1回		
費用負担	有償（宅配方法、利用金額などによって料金が異なります。）	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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	コープみらい (デイリーコープ 夕食宅配) (実施主体:その他)		
活動場所			
連絡先	0120-502-160 (コープみらい (デイリーコープ 夕食宅配))		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	*コープみらいに加入し、組合員になってご利用ください* 月曜日から金曜日のうち「週3日」から ご自宅の玄関先まで、夕食お弁当(日替わり献立)をお届けします。		
活動日時	週3回から		
費用負担	無償(商品代金のみ)	利用条件	有

活動名称	コープみらい (あったまる便、お買い物代行サービス、店内お買い上げ配達サービス) (実施主体:その他)		
活動場所			
連絡先	048-839-2061 (コープみらい (あったまる便、お買い物代行サービス、店内お買い上げ配達サービス))		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	*コープみらいに加入し、組合員になってご利用ください* ・あったまる便 お買い物代行サービス 登録後、お電話で注文を承り、商品は翌日の午後にお届けします。 ・店内お買い上げ配達サービス お買い上げいただいた商品を当日にお届けします。		
活動日時	随時		
費用負担	有償(お買い上げ金額に応じて手数料がかかります。)	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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター 社協みなみ)



令和5年12月

活動名称	コープみらい 暮らしのたすけあいの会ミニハート (実施主体：その他)		
活動場所	コープみらい 暮らしのたすけあいの会ミニハート (さいたま市南区南本町 2-10-10 コーププラザ浦和)		
連絡先	048-711-7688 (コープみらい 暮らしのたすけあいの会ミニハート)		
活動内容	買い物・掃除・洗濯		
活動内容詳細	コープみらいの組合員 (ご家族でも可) が対象。困ったときには助け合おうの精神から生まれた組合員による家事援助等の有償のボランティア活動です。 * 9:00 ~ 17:00 土日祝・年末年始休み		
活動日時	月曜日から金曜日 (祝日・年末年始休み) 10時から16時 (1時間から調整します) * 時間・曜日はご相談ください		
費用負担	有償 (・謝礼 1時間あたり800円 * 援助会員へ当日交通費と合わせて現金で支払い ・運営協力費 1時間あたり220円 (税込) * コープみらいに登録の口座より引き落とし 1時間あたり合計は1,020円 (税込) です)	利用条件	有

活動名称	アクティブシニア (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	南浦和公民館 (さいたま市南区大谷場 2-6-25)		
連絡先	048-871-1230 (社協みなみ)		
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体操の後、交流としておしゃべりをしています		
活動日時	月曜日 10時から11時30分		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	健康サポート (実施主体：その他)		
活動場所	サン&グリーン薬局 だいたくぼ (さいたま市南区太田窪 1980-4)		
連絡先	048-826-5890 (サン&グリーン薬局だいたくぼ)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 その他生活支援 その他活動		
活動内容詳細	1. 薬剤師による処方箋無しでもできる無料相談 (お薬・在宅医療など) 2. いきいき百歳体操 3. 健康教室 4. 福祉用具専門相談員による、その方に合ったオムツの相談・無料配送		
活動日時	随時相談を受け付けます		
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。