

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	さえずりサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	別所公民館（さいたま市南区別所5-21-13）		
連絡先	090-2324-1782（さえずりサロン）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 安否確認		
活動内容詳細	発声練習、早口言葉、自由トーク、習い事の発表、近況報告、講演会など		
活動日時	毎月第4水曜・13:00～14:30		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	神明自治会（実施主体：自治会）		
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	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	神明自治会とその近隣住民の方が対象。地域運動支援員による体操・茶話会等、親睦を深める。孤独感の解消、新しい友人作り等、認知症予防に役立っている。		
活動日時	サロンは年に3、4回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	神明自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	根岸北原公園（さいたま市南区南本町2-19）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	神明自治会とその近隣住民の方が対象。毎週日曜はストレッチ及びラジオ体操（第1、第2）を実施。孤独感の解消、新しい友人作り等、認知症予防に役立っている。		
活動日時	体操は毎週日曜		
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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	辻白寿会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	辻公会堂（さいたま市南区辻2-20-1）		
連絡先	048-861-9202（辻白寿会）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	健康サロンでは健康増進体操実施。さずなサロンでは人的交流、カラオケ等		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（月2回の月例会は年会費（1500円）で賄い、新年会・お花見の会は弁当代徴収する。）	利用条件	有

活動名称	ボランティアグループ 一歩会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	ボランティアグループ 一歩会 事務所（さいたま市南区辻4-17-2）		
連絡先	048-862-2948（ボランティアグループ 一歩会）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 環境美化・清掃 公開講座 その他活動		
活動内容詳細	朝のラジオ体操、介護施設等に芸能慰問、地域イベントに出店及び出演、オリジナル絵本・紙芝居制作、浦和踊り他オリジナル振り付け、ゴミ拾い、年1回交流フェスティバル		
活動日時	ラジオ体操は毎日、慰問は月4～5回、定例会及び講座は月1回		
費用負担	その他（会員の場合、年間費 1000～5000 円まで、一般参加は無料）	利用条件	無

活動名称	根岸3丁目自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	若竹幼稚園駐車場（さいたま市南区根岸3-11-3）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	根岸3丁目在住の方が対象。ラジオ体操、お茶をしながら皆さんで親睦を図る。		
活動日時	ラジオ体操は毎週土曜日 6時30分		
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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	根岸3丁目自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	六辻公民館（さいたま市南区根岸3-10-7）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	根岸3丁目在住の方が対象。お茶をしながら皆さんで親睦を図る。納涼祭は主に親子対象にご参加いただいている。		
活動日時	ふれあいサロン・敬老会・納涼祭は年1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	別所第2自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	別所中央公園（さいたま市南区別所2-15-8）		
連絡先	048-863-9771（別所第2自治会）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ラジオ体操は7～8月の夏休み中、毎日行なわれます。幼児連れ家族、小学生、92歳の高齢者まで、のべ約1500人の参加があります。早朝の清々しい空気の中で笑顔で一日のスタートです。		
活動日時	小学校の夏休み期間毎日・6:30～6:45		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	六公会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	辻公会堂（さいたま市南区辻2-20-1）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ゲートボール		
活動日時	週3回（月・水・金）・8:30～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	健康と憩いのサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	スカイフラワーパーク（辻南小 隣接）（さいたま市南区辻8-7-32）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	辻在住の方が対象。グランドゴルフ		
活動日時	週2回（火・金）9:00～		
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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	南区地域スポーツクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	白幡中学校体育館（さいたま市南区白幡2-18-13）		
連絡先	048-864-3831（南区地域スポーツクラブ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	南区在住の方が対象。卓球		
活動日時	週1回（木）・19:00～21:00		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	南区地域スポーツクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	別所公民館（さいたま市南区别所5-21-13）		
連絡先	048-864-3831（南区地域スポーツクラブ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	南区在住の方が対象。吹き矢		
活動日時	週1回（日）15:00～17:00		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	辻7丁目一里塚公園ラジオ体操クラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	辻7丁目一里塚公園（さいたま市南区辻7-4）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	辻地区在住の方が対象。毎朝、NHKラジオ体操を行う。（終了後、テーマを設けて交流会を行う。）		
活動日時	週6回（日曜日を除く）6:30～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	文蔵福寿会ゲートボール部（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	文蔵5丁目第一公園（さいたま市南区文蔵5-25）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ゲートボールを通じて親睦をはかっています。会員を募集しています。		
活動日時	火、木、土の8:30～12:00		
費用負担	有償（2か月で1000円（茶菓子代等））	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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	医療生協さいたま南風支部 花の会 (実施主体：その他)		
活動場所	辻公会堂 (さいたま市南区辻2-20-1)		
連絡先	048-832-6156 (浦和民主診療所 組織担当)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	歌とおしゃべりで楽しい時間を過ごす。声を出す事で認知症予防になり、沢山の仲間が出来て生きがいにもなります。		
活動日時	第1月曜、14時～16時		
費用負担	有償 (1回500円)	利用条件	無

活動名称	いきいき100歳体操 月曜会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	中浦和会館 (さいたま市桜区西堀1-1-50)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	1. 100才体操 2. ストレッチ 3. リズム体操・脳トレ		
活動日時	第1、第3月曜 (5週目がある月は第5月曜も実施) ・10:00～12:00		
費用負担	有償 (1回100円 (会場代))	利用条件	無

活動名称	百歳体操「春の会」 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	別所公民館 (さいたま市南区別所5-21-13)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操を主体として、介護予防や認知症予防、地域のつながり、健康維持を目的に、明るく楽しくお話を交え、和気あいあいで行なっております。		
活動日時	月3～4回水曜・10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	つばき友の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	文蔵公民館 (さいたま市南区文蔵4-19-3)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操		
活動日時	毎週火曜日10時～11時		
費用負担	有償 (年1回100円～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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	ボランティアグループ いこいの家 (実施主体: ボランティア団体)		
活動場所	辻公会堂 (さいたま市南区辻2-20-1)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	会食会		
活動内容詳細	食事提供、交流の機会		
活動日時	毎月第3火曜・11:30頃から		
費用負担	有償 (費用 500円 (コーヒー付 + 80円))	利用条件	無

活動名称	日栄交通株式会社 (実施主体: その他)		
活動場所	日栄交通株式会社 (さいたま市南区文蔵3-6-12)		
連絡先	0120-933-204 (日栄交通株式会社)		
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) 配達サービス・移動販売 その他生活支援 移送・送迎 (車両等使用) 移送・送迎 (通院等移動支援) 安否確認		
活動内容詳細	さいたま市南区全域が対象。タクシー会社が便利屋業も行っています。送迎や旅客だけでなく、おうちでの困り事等ご相談いただければ対応いたします。料金は30分 ¥1500~。作業内容により別途かかる場合がございます。建築リフォーム部もあるので幅広く対応いたします。		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (旅客運送 (タクシー利用) はメーター料金。作業等便利タクシーは30分 ¥1500~。見守り、定期作業等は別途お見積り)	利用条件	無

活動名称	シルバーボランティア ひまわりの会 (実施主体: ボランティア団体)		
活動場所	シルバーボランティアひまわりの会 (さいたま市南区別所1-11-2)		
連絡先	080-5190-4571 (シルバーボランティア ひまわりの会)		
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) 話し相手・傾聴 移送・送迎 (通院等移動支援)		
活動内容詳細	南区、浦和区、桜区、中央区、緑区が対象。高齢者介護支援 ・家事支援 (掃除、調理、買い物など) ・身体介護 (通院院内介助、外出介助、お話相手など) ・その他 (お部屋の片付け、窓ガラス拭きなど)		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (家事援助 800円/時、身体介護 1100円/時、その他 1500円/時)	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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	鹿一サロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	中浦和会館 (さいたま市桜区西堀1-1-50)		
連絡先	048-767-3637 (中浦和会館)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	参加者同士の交流、体操、折り紙、防災の諸注意の話		
活動日時	毎月第2水曜・10:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	白幡白寿会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	白幡自治会館 (さいたま市南区白幡1丁目16-27)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	白幡1～6丁目 (5丁目を除く) 在住で、自治会入会の方が対象。カラオケを通じて参加者が話し合う (井戸端会議) ような会、歌わなくてもOK。		
活動日時	第2、4月曜・13:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	野方ふれあいサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	野方防災会館 (さいたま市南区鹿手袋2-20)		
連絡先	090-9965-8955 (野方ふれあいサロン)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 安否確認 話し相手・傾聴 防犯パトロール		
活動内容詳細	野方自治会内部が対象。月一回第三 (水) 見守り、お茶会、カラオケ等		
活動日時	月一回第3 (水) ・13:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	根岸ハッピー会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	根岸公会堂 (さいたま市南区根岸4-2-7)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	根岸地区居住、65才以上の男女が対象。新年会、総会、懇親会、忘年会実施。集会の時、講話、高齢者向け体操、ゲーム、カラオケ等		
活動日時	年4～5回		
費用負担	有償 (年会費2400円 新年会、忘年会時、別途会費を徴収)	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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	しらはたクラブ (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	白幡東高層住宅集会所 (さいたま市南区白幡3-1-9)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽 (歌唱・演奏) 絵画・書道 サロン・茶話会		
活動内容詳細	南区白幡東高層住宅居住の55才以上の方が対象 (ただし、条件によっては近隣住民の参加可)。ラジオ体操、太極拳、書道、短歌、カラオケ、囲碁、卓球、ゴルフ、スポーツ吹き矢、公式ワナゲ、健康マーじゃん		
活動日時	ラジオ体操は毎日、その他は月1~4回		
費用負担	有償 (入会金 1,000 円、年会費 1,000 円)	利用条件	有

活動名称	気合いと出会い「健康ファースト」 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	別所沼公園内 屋根付き多目的広場 (さいたま市南区别所4-12-10)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	気合いと出会いと健康第一をモットーに別所沼周辺の四季の変化を楽しみにラジオ体操・太極拳を行なう会です。		
活動日時	週1回 (月) ・10:10~11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	根岸自治会 (実施主体：自治会)		
活動場所	根岸公会堂 (さいたま市南区根岸4-2-7)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	体操教室 音楽 (歌唱・演奏) 環境美化・清掃 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	根岸・神明にお住まいの方、根岸自治会会員の方が対象。朝のラジオ体操はおはようの一言から健全な体づくり。		
活動日時	毎週土曜		
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。



南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	ハートサロン（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	シニアふれあいセンターサウスピア7階（さいたま市南区别所7-20-1）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	健康体操、脳トレを行っています。 ※事前申込となります。ハートランド浦和までご連絡ください。		
活動日時	偶数月第2火曜・14:30～15:30 ※会場が休みの場合、第3火曜に実施		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	楽二体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	六辻公民館（さいたま市南区根岸3-10-7）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	南区在住の60歳以上の方が対象。 百歳体操及び脳トレ運動		
活動日時	月3回程度		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	南部地区社会福祉協議会 文蔵支部（実施主体：地区社協）		
活動場所	文蔵第二自治会館（さいたま市南区文蔵4-25-25）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	原則として、文蔵地区にお住まいの方が対象。地域の方の交流・介護予防・健康づくりの場として、「おしゃべりサロン」（茶話会、DVD鑑賞等）、「いきいきサロン」（健康体操）、「百歳体操サロン」（百歳体操）を行なっています。		
活動日時	それぞれのサロンを月1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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	シェイプアップ体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	別所公民館 体育室（さいたま市南区别所5-21-13）		
連絡先	048-866-3733（シェイプアップ体操）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ストレッチ、有酸素運動、ヨガ、シナプソロジー（脳トレ体操）、体力向上、貯筋運動		
活動日時	月4回水曜日・13:30～15:00or15:00～16:30		
費用負担	有償（月2000円）	利用条件	無

活動名称	株式会社 十一屋酒店（実施主体：その他）		
活動場所	株式会社 十一屋酒店（さいたま市南区根岸2-10-3）		
連絡先	048-861-6641（株式会社 十一屋酒店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	対象地区は特に限定はありませんが、南区と（南区に近い所で）桜区と浦和区。地区によっては相談させていただきます。店頭販売はもちろん、電話注文による配達や見守りを兼ねて、ご用聞きにより配達もしております。		
活動日時	営業日：月曜日～土曜日 日曜日定休		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	特定非営利活動法人 このまちで暮らす会（実施主体：NPO）		
活動場所	文蔵サロン with キッチン（さいたま市南区文蔵2-24-7）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋 その他生活支援 安否確認		
活動内容詳細	サロン活動はマージャンのみ（コロナが終息するまで） 見守りの「安心電話」は週1回、声かけを行なう。		
活動日時	マージャン週1回、子ども食堂 月1回、安心電話 週1回		
費用負担	有償（マージャン月2000円（週4回）、安心電話は無償、子ども食堂 大人600円、子ども300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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	コーカ堂薬品（実施主体：その他）		
活動場所	コーカ堂薬品（さいたま市南区鹿手袋3-23-2）		
連絡先	048-863-1834（コーカ堂薬品）		
活動内容	配達サービス その他生活支援		
活動内容詳細	【南区】別所・鹿手袋・関・四谷、【桜区】田島一部・西堀一部が対象。電話注文による医薬品・日用雑貨品・資生堂化粧品等、お気軽にご用命下さい。その他、着付け・眉デザイン・フェイシャルエステ・メイクも承ります。		
活動日時	定休日：第二、第三水曜日 営業時間：9：00～19：00		
費用負担	無償（配達料は無料、1000円以上のお買い上げで配達致します。）	利用条件	有

活動名称	フレイルケア taisou（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	別所公民館（さいたま市南区別所5-21-13）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	百歳体操、太極拳		
活動日時	月2回程度		
費用負担	有償（詳細はお問合せください）	利用条件	無

活動名称	バラの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	別所公民館（さいたま市南区別所5-21-13）		
連絡先	090-1661-5653（バラの会）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	さいたま市が毎年主催している「ますます元気教室」を受講した修了生が「百歳体操」を継続するために始めた自主グループです。（90歳代～60歳）		
活動日時	週1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	634 100才体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	六辻公民館（さいたま市南区根岸3-10-7）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操と脳トレ		
活動日時	月3回程度		
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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	はまゆうの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	文蔵公民館（さいたま市南区文蔵4-19-3）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	百歳体操と日本民謡		
活動日時	月4回		
費用負担	有償（年間500円（民謡連盟に登録の方、年間1000円））	利用条件	無

活動名称	辻一カラオケ同好会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	辻一丁目自治会館（さいたま市南区辻1-24-7）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	カラオケ		
活動日時	毎週金曜日18時～21時		
費用負担	有償（月1000円）	利用条件	無

活動名称	文蔵福寿会グランド・ゴルフ部（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	郷前公園（さいたま市南区文蔵2-31-4）		
連絡先	048-836-2929（シニアサポートセンター ハートランド浦和）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	基本、文蔵に住んでいる方が対象。グランド・ゴルフを通じて親睦と健康を行います。		
活動日時	毎週水曜日と金曜日		
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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	楽 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	別所公民館 (さいたま市南区別所5-21-13)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	会食会 健康麻雀 交流その他 その他生活支援 安否確認 その他活動		
活動内容詳細	主に麻雀を月8回程度活動しています。なごやかな会で無理のない範囲で参加できます。不定期で散策会・食事会等、自由参加で実施しています。		
活動日時	麻雀クラブは週2回程度。他イベントは不定期		
費用負担	有償 (麻雀クラブは入会金500円、月300円程度。他イベントは実費程度)	利用条件	無

活動名称	NPO法人 マナ (実施主体：NPO)		
活動場所	浦和キリストチャペル (さいたま市南区辻2-25-14)		
連絡先	048-861-1022 (NPO法人 マナ)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 学習支援・通訳 (外国語・手話・点字)		
活動内容詳細	子ども食堂、小学生の学習支援、サロン (高齢者向け)		
活動日時	子ども食堂は第2、第4火曜日17時～ 学習支援は毎週土曜日18時～20時 サロンは第2日曜日14時～		
費用負担	有償 (子ども、80歳以上の方は無料。それ以外は300円) サロン、学習支援は無料)	利用条件	無

活動名称	子ども食堂 (実施主体：その他)		
活動場所	ラヴィーレ武蔵浦和 (さいたま市南区辻5-8-3)		
連絡先	048-710-4165 (ラヴィーレ武蔵浦和)		
活動内容	会食会		
活動内容詳細	小中学生を対象に食事の提供と施設見学と体験		
活動日時	基本第4土曜日11時～15時		
費用負担	有償 (子どもは無料。保護者は300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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	ろ〜りえ・ペル・バンビーニ (実施主体：その他)		
活動場所	洋食の店ろ〜りえ (さいたま市南区鹿手袋4-6-5)		
連絡先	048-864-1620 (ろ〜りえ・ペル・バンビーニ)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	月1～2回の子ども食堂を開催。子ども食堂を通じて場所を知っていただき、放課後の子ども達の居場所づくりにつながる活動をしていきたいと考えています。		
活動日時	月1～2回		
費用負担	有償 (高校生以下は無料)	利用条件	無

活動名称	郵便局のみまもりサービス (実施主体：その他)		
活動場所	近隣の郵便局		
連絡先	0120-23-28-86 ※携帯電話から 0570-046-666 (通話料有料) (郵便局のみまもりサービス)		
活動内容	安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	身近な郵便局員がお宅へ訪問、小さなことでもご相談に乗ります。センサー機能だけでは検知できない、些細な変化に気づくことができます。訪問頻度に不安がある方は、よりきめ細かい状況確認ができるみまもりでんわサービスもあります。		
活動日時	月曜日～金曜日の9時から16時まで ※郵便局の営業時間に限る。		
費用負担	有償 (○みまもり訪問サービス・・・月額2500円 ○みまもりでんわサービス・・・固定電話：月額1070円、携帯電話：月額1280円 ※上記金額は全て税込表記)	利用条件	無

活動名称	ひまわりクラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	辻中道公園 (さいたま市南区辻5-9-32)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	グラウンドゴルフ		
活動日時	月曜日～木曜日の8時～10時半		
費用負担	有償 (年会費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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	辻クローバーの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	辻南小学校 地域開放スペース (さいたま市南区辻8-7-32)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操		
活動日時	毎週火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	辻南小ひまわり会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	辻南小学校 地域開放スペース (さいたま市南区辻8-7-32)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	辻地区の方が対象。 百歳体操		
活動日時	週1回程度		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	別所ひまわり (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	別所公民館 (さいたま市南区別所5-21-13)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	百歳体操及び脳トレ運動		
活動日時	毎週金曜日 10:00~12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	友笑会グランドゴルフ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	辻児童公園 (さいたま市南区辻1-19)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
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	月、水、金 (ただし8月は休み) 9時~11時		
費用負担	有償 (月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。

南区中部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター ハートランド浦和)



令和5年12月

活動名称	さわやか卓球クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	辻1丁目自治会館 (さいたま市南区辻1-24-7)		
連絡先	048-836-2929 (シニアサポートセンター ハートランド浦和)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	卓球		
活動日時	月・水の週2回 AM9:00~12:00		
費用負担	有償 (年会費 2400円)	利用条件	無

活動名称	ワタミの宅食 (実施主体：その他)		
活動場所	ワタミの宅食 さいたま東営業所 (さいたま市南区鹿手袋4-6-22 エクレール1階)		
連絡先	0120-321-510 (ワタミの宅食)		
活動内容	配食サービス		
活動内容詳細	バランスに配慮した日替わりのお食事を、ご自宅までお届けしています。また、ご利用者さまのご親族さまに、専用のアプリで日々の様子を共有する有料の「みまもりサービス」もご紹介します。 詳しくはお問い合わせください。		
活動日時	月曜～日曜 みまもりサービスは平日のみ※12月31日～1月3日はお休み		
費用負担	有償 (お惣菜のみ 1食 530円 (税込) ~ お弁当 1食 390円 (税込) ~ みまもりサービス 平日1ヵ月 3300円 (税込) )	利用条件	無

活動名称	ベンリーさいたま武蔵浦和店 (実施主体：その他)		
活動場所	ベンリーさいたま武蔵浦和店 (さいたま市南区别所1-27-9)		
連絡先	0120-044-755 (ベンリーさいたま武蔵浦和店)		
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) 環境美化・清掃 その他生活支援		
活動内容詳細	各種クリーニング、運搬、不用品処理、その他修繕、リフォームなど行っています。 他、色々にご相談ください。お見積り無料。		
活動日時	月～土 8:30~17:30 年末年始 12/30~1/3は休み		
費用負担	有償 (有償 (作業により異なります。) ※現地調査は無料)	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。