

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	曲本4・5丁目体操会（実施主体：自治会）		
活動場所	ドラックストアセキ駐車場（さいたま市南区曲本4-14-2）		
連絡先	048-862-4334（曲本4・5丁目体操会）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	平成26年9月スタート。6：30からのラジオ放送にあわせてのラジオ体操。長寿応援制度団体登録。曲本地区以外の方の参加も可能。		
活動日時	毎朝6:30～（日曜・祝日除く）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいきふれあいサロン・月曜会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	別所沼公園（さいたま市南区別所4丁目12）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	地域の人との親睦と介護予防を兼ねてウォーキング・ラジオ体操・太極拳。年に1度の散策と会食会。健康で共に歳を重ねていく。長寿応援制度登録団体。		
活動日時	週1回 月曜日 10:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	児童公園ラジオ体操の会（実施主体：自治会）		
活動場所	内谷一二三自治会館隣児童公園（さいたま市南区内谷2-4-7）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	内谷氷川神社の自治会館隣の児童公園で朝のラジオ体操。長寿応援制度。他の自治会、散歩中の方も気楽にどうぞ。		
活動日時	5月～11月6:30～、12月～4月7:00～、日曜・祝祭日お休み		
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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	メモリアルホール西浦和 ラジオ体操の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	福祉葬祭メモリアルホール西浦和 第2駐車場 (さいたま市南区松本 1-6-17)		
連絡先	048-710-7556 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	地域の方と平日の友引 9:00~9:30 にラジオ体操や脳トレをしています。予約無しで参加できますのでお気軽にご参加ください。友引が土日祝・雨天はお休みです。		
活動日時	平日の友引の日 9:00~ (雨天中止)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	emiジム (実施主体：その他)		
活動場所	emiジム (さいたま市南区白幡 4-13-3)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	誰もが無理なくこなせるソフトなマシンを御用意しております。介護予防を兼ねてランニングやウォーキングもできます。是非1度無料体験にどうぞ！！		
活動日時	事前予約制 利用されたい日の前日までに予約。		
費用負担	有償 (1回 500円 当日体調不良や用事が出来た場合、キャンセル可 (キャンセルは料なし))	利用条件	無

活動名称	ひまわりの会 介護予防体操 (実施主体：自治会)		
活動場所	曲本1丁目自治会館 (さいたま市南区曲本 1-4-13)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	第2・4火曜日 13:30~15:00 指導者の元、音楽に合わせての体操やボール・ゴムひもを使用して体操します。また脳トレになる体操もします。		
活動日時	月2回 第2・4火曜日 13:30~15:00 介護予防体操		
費用負担	有償 (1回 300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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	彩々クラブ (実施主体：その他)		
活動場所	松本自治会館 (さいたま市南区松本 3-5-11)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	ゴムバンド体操の教室・各種講演会の開催		
活動日時	月2回 (第1金曜日・第3火曜日)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	悠々元気 Taisou (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	シニアふれあいセンター サウスピア (サウスピア 7F) (さいたま市南区別所 7-20-1)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	介護予防教室 交流その他		
活動内容詳細	・百歳体操教室 ・さいたま市長寿応援指定介護予防運動 ・気功体操		
活動日時	月に2回 金曜日 13:00~14:00 (武蔵浦和コミュニティセンターで実施する月も有)		
費用負担	有償 (1回 100円)	利用条件	有

活動名称	西浦和体操の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	西浦和公民館 (さいたま市南区曲本 2-7-11)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	週1回 (火曜日の午後1時半から) 西浦和公民館で100歳体操を行っています		
活動日時	週1回 火曜日 13:30~		
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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	ひまわり体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西浦和公民館（さいたま市南区曲本2-7-11）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき 100 歳体操の継続を地域の人たちと健康維持、またコミュニケーションを図り和気あいあい励んでいます。		
活動日時	週1回 水曜日 14:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	けやきホームズ 100 歳体操（実施主体：その他）		
活動場所	特別養護老人ホームけやきホームズ（さいたま市南区鹿手袋7-13-4）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	錘バンドを用いた筋力運動。6 つの動作を反復運動、継続することで効果が期待できます。		
活動日時	週1回 火曜日 9:00～（時期により10:00～） 詳しい時間はお問い合わせください		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	さくら草体操の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西浦和公民館（さいたま市南区曲本2-7-11）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	ますます元気教室の受講者が中心となって立ち上げた、いきいき 100 歳体操の自主グループです。100 歳体操以外にもストレッチ・指の運動・脳トレなども行っています。		
活動日時	毎週火曜日 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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	楓の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西浦和公民館（さいたま市南区曲本2-7-11）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき100歳体操・脳トレ。(65歳以上の方)		
活動日時	毎週月曜日 14:00～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ゆりの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	シニアふれあいセンター サウスピア（サウスピア 7F）（さいたま市南区別所7-20-1）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	ますます元気教室修了生が中心になって、活動開始。実施はいきいき百歳体操のみだが、ホール内に設置されている大型全身鏡を利用し、自分のフォームを確認しながら体操している。		
活動日時	月に2回 火曜日 10:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	葵の園100歳体操 水曜コース（実施主体：その他）		
活動場所	医療法人 葵会 介護老人保健施設 葵の園・浦和（さいたま市南区内谷5-24-1）		
連絡先	048-872-2121（医療法人 葵会 介護老人保健施設 葵の園・浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	「100歳体操」+理学療法士による「転倒予防体操」も行っています。		
活動日時	週1回 水曜日 14:00～15:00		
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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	いきいき100歳体操inグランダ武蔵浦和（実施主体：その他）		
活動場所	㈱ベネッセスタイルケア グランダ武蔵浦和（さいたま市南区白幡 6-10-15）		
連絡先	048-844-3280（㈱ベネッセスタイルケア グランダ武蔵浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき100歳体操。動きやすい服装でお越しください。あらかじめ電話にてご連絡いただくとスムーズに参加いただけます。		
活動日時	月1回 第1木曜日 14:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	百歳まで元気「ココニール」ほほえみの会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	鹿手袋会館（さいたま市南区鹿手袋 6-4-11）		
連絡先	090-3402-7935（百歳まで元気「ココニール」ほほえみの会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室 サロン・茶話会 安否確認 音楽（歌唱・演奏） 話し相手・傾聴 場所の提供		
活動内容詳細	健康寿命を延ばし豊かな老後を送るために百歳まで元気に体操の筋トレと関の可動域を広げ、免疫力・治癒力をアップする為にボールと手拭いで、リンパの流れを良くします。		
活動日時	週2回（水・金）月6回 年66回で8月は休み		
費用負担	有償（1回 500円）	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	武蔵浦和コミュニティセンター（さいたま市南区别所 7-20-1）		
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	さいたま市が毎年開催している「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～60歳）		
活動日時	週1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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	田島コスモス (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	田島公民館 (さいたま市桜区田島 3-27-6)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行っているグループです。みんなで楽しく健康長寿を目指しましょう。		
活動日時	原則 月2回火曜日 10:00~11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	大ちゃんウクレレ倶楽部 (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	武蔵浦和マーレ会議室 (さいたま市南区白幡 5-19-19)		
連絡先	080-1089-1676 (大ちゃんウクレレ倶楽部)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	初心者から中級者までご参加頂けます。脳トレの決定版、ウクレレをみんなで楽しみましょう。毎月1回、サウスピアやマーレの会議室で行っています。(電話がつかまらない場合は、ショートメール可)		
活動日時	月に1回、日予備の午前(10:00~12:00)と午後(12:30~14:00)		
費用負担	有償(1回500円)	利用条件	無

活動名称	楽 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	シニアふれあいセンター サウスピア (サウスピア 7F) (さいたま市南区别所 7-20-1)		
連絡先	048-836-2929 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	健康麻雀 会食会 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	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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	BABA lab (ババラボ) (実施主体：その他)		
活動場所	BABA lab さいたま工房 (さいたま市南区鹿手袋 7-3-19)		
連絡先	048-799-3214 (BABA lab (ババラボ))		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 手芸 交流その他 公開講座		
活動内容詳細	地域の課題を解決するビジネスの運営 ・高齢者の経験やアイデアを活かして、「孫育て」グッズを企画製作販売する ・手作りワークショップの開催 (不定期) ・健康マージャン教室の開催 (月1回)		
活動日時	イベントによる		
費用負担	無償 (ただし、手作りワークショップ・健康マージャン教室は都度、利用料が発生します。)	利用条件	無

活動名称	クレパス (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	西浦和公民館 (さいたま市南区曲本 2-7-11)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	布絵・手工芸・簡単な作品作り		
活動日時	月1回		
費用負担	有償 (布絵の時は、ペイント・筆・デザイン等使用料 500円～)	利用条件	無

活動名称	内谷2丁目「ふらっとサロン」「ふらっと会食」(実施主体：自治会)		
活動場所	内谷一三自治会館 (さいたま市南区内谷 2-4-7)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 安否確認 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	気軽に自治会館に立ち寄って、お茶を飲みながらおしゃべり・カラオケ・卓球。毎月最後の火曜日は手作りカレー。民生委員や自治会役員も参加しているため安否確認や相談もできる場になっている。		
活動日時	「ふらっとサロン」毎週火曜日 13:00～17:00 「ふらっと会食」毎月最後の火曜日 12:00～13:00		
費用負担	無償 (「ふらっと会食」手作りカレー希望者 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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	内谷2丁目「よつばの会」(実施主体：自治会)		
活動場所	内谷一三三会館 (さいたま市南区内谷 2-4-7)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
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	季節ごとに工夫を凝らした催し。食事会 (外食年 2 回)。地域の方向士の交流・見守り。		
活動日時	月1回 第1火曜日 12:00~15:00		
費用負担	有償 (弁当代として 500 円)	利用条件	有

活動名称	つどいはるか (実施主体：その他)		
活動場所	葬送空間 はるか (さいたま市南区白幡 5-4-16)		
連絡先	048-864-0014(つどい場 専用ダイヤル 10 時~17 時) (葬送空間 はるか)		
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)		
活動内容詳細	連れ合いを亡くされた“おひとりさま”が「誰とも会話がないうちがある。」と知り、8 年前、月に一度の茶話会がスタートしました。今では、ランチ会・健康麻雀・いきいきサロンなど毎月様々なイベントを開催しています。年に 2 回春と秋のうたごえ喫茶も大人気です。		
活動日時	つどいはるか イベントスケジュール参照		
費用負担	有償 (健康麻雀・いきいきサロン 300 円~ その他イベントや外出・旅行などは実費 詳しくはお問合せ下さい。)	利用条件	無
活動名称	鹿手袋シカテカフェ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	鹿手袋会館 (さいたま市南区鹿手袋 6-4-11)		
連絡先	090-8302-8574 (鹿手袋カフェ)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	毎月 1 回、鹿手袋会館でお茶会の開催。誰でも参加可能です。		
活動日時	毎月 1 回 (大体第 2 日曜日)		
費用負担	有償 (1 回 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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	白扇会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	沼影自治会館（さいたま市南区沼影 1-6-29）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 交流その他 その他活動		
活動内容詳細	お茶飲み会・カラオケ・健康吹き矢・ふれあい会食・バスツアー（日帰り）など		
活動日時	月に2～3回		
費用負担	有償（年会費 沼影在住の方：1000円 沼影以外の方：2000円 新年会及びバスツアー・花見は別途料金掛かる。）	利用条件	有

活動名称	介護者サロン ケアラーズうらわ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	さいたま市南区役所 1階多目的室（さいたま市南区别所 7-20-1）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護の悩み・心配ごと・困っていることなんでも話せるサロンです。ここで話された内容はここだけのこと、安心してお話しください。		
活動日時	毎月第2木曜日 13:30～（8月お休み）		
費用負担	有償（1回 100円）	利用条件	無

活動名称	子育てサロンよつばのひろば「ダブルケアカフェ」（実施主体：地区社協）		
活動場所	四谷自治会館（さいたま市南区四谷 3-7-34）		
連絡先	048-767-3634（西地区社会福祉協議会）（子育てサロンよつばのひろば「ダブルケアカフェ」）		
活動内容	サロン・茶話会 その他生活支援 話し相手・傾聴 その他活動		
活動内容詳細	毎月第4月曜日 9:00～12:00の子育てサロンよつばのひろば内で10:00～11:00にダブルケアカフェ（子育てと介護など複合的なケア）を開催しています。		
活動日時	・サロン：第4月曜日 10:00～11:00 ・子供だけの相談会：不定期 ・個別相談援助：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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	ヘルシーカフェ のら (実施主体：その他)		
活動場所	ヘルシーカフェ のら (さいたま市南区鹿手袋 7-3-2)		
連絡先	048-607-3007 (ヘルシーカフェ のら)		
活動内容	場所の提供 その他活動		
活動内容詳細	さいたま市産・埼玉県産の食材を使っのランチ・お茶などの提供。様々なワークショップや手作り品の販売など。		
活動日時	火曜日から土曜日 11:30~17:00 まで開店		
費用負担	有償 (16 畳のフローリングの広場は 1 時間 1000 円で場所の利用可。)	利用条件	無

活動名称	ヘアサロン Be 人 Room (実施主体：その他)		
活動場所	ヘアサロン Be 人 Room (さいたま市南区四谷 2-6-21)		
連絡先	090-3134-8035 (ヘアサロン Be 人 Room)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	美容全般。出張可。バリアフリー。車いす対応。		
活動日時	不定期		
費用負担	有償 ()	利用条件	無

活動名称	渡辺酒店 (実施主体：その他)		
活動場所	渡辺酒店 (さいたま市南区四谷 2-6-21)		
連絡先	048-861-8316 (渡辺酒店)		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	灯油・酒類の配達 (室内までポリタンク運搬対応)		
活動日時	随時		
費用負担	条件付き無償 (1500 円以上の注文で無償)	利用条件	有

活動名称	スペースカフェ Be 人 Room (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	スペースカフェ Be 人 Room (さいたま市南区四谷 2-6-21)		
連絡先	090-3134-8035 (スペースカフェ Be 人 Room)		
活動内容	場所の提供 会食会 音楽 (歌唱・演奏) 料理 サロン・茶話会		
活動内容詳細	地域の方への場所の提供。ヘルシーランチ、ディナー、女子会。弁当販売 (配達可能) 配達の場合は 5 キロ以内。みなさまのやりたいを応援する店		
活動日時	不定期		
費用負担	有償 (応相談 (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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	有限会社 ぼけっと (実施主体：その他)		
活動場所	有限会社 ぼけっと (さいたま市南区鹿手袋 7-10-14)		
連絡先	048-865-3365 (有限会社 ぼけっと)		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ(草取り) 移送・送迎(車両等使用) 移送・送迎(通院等移動支援) 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護保険が適用にならない支援		
活動日時	随時		
費用負担	有償(介護保険が適応にならない支援 生活 30分 1950円 1時間 2400円/身体 30分 2650円 1時間 4200円/ケア輸送 30分 2580円/院内付き添い 30分 2000円)	利用条件	有

活動名称	あさひケアサービス (実施主体：その他)		
活動場所	有限会社あさひ福祉サービス あさひケアサービス (さいたま市南区鹿手袋 4-31-17 1F)		
連絡先	048-838-1775 (有限会社あさひ福祉サービス あさひケアサービス)		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ(草取り) 移送・送迎(車両等使用) 移送・送迎(通院等移動支援)		
活動内容詳細	介護タクシー・訪問介護(身体介護・家事支援)		
活動日時	随時		
費用負担	有償(介護タクシー・自費サービス：15分/1660円・30分/2820円・以降15分ごとに1160円を加える。訪問自費サービス：30分/身体2000円・家事1000円・1時間/身体4000円・家事2000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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	東電さわやかケアみなみ (実施主体：その他)		
活動場所	東電さわやかケアみなみ (さいたま市南区沼影 1-4-14 ラ・アミスタ武蔵浦和 101)		
連絡先	048-864-3631 (東電さわやかケアみなみ)		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ(草取り) 移送・送迎(通院等移動支援) 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護保険が適用にならないご希望・ご要望に「さわやかサービス」がお応えします！ 「さわやかサービス」は介護保険の認定やご利用の有無に関係なく、必要に応じて利用できるサービスです。		
活動日時	随時		
費用負担	有償(利用料(有) + 交通費 100円(1時間 3300円～以降15分毎追加 825円))	利用条件	無

活動名称	ケアステーション ふたば (実施主体：その他)		
活動場所	ケアステーション ふたば (さいたま市南区鹿手袋 4-26-29)		
連絡先	048-836-2858 (ケアステーション ふたば)		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換 移送・送迎(通院等移動支援)		
活動内容詳細	介護予防・日常生活支援総合事業対象のご利用者様に自立型生活支援を行っています。		
活動日時	随時		

費用負担	有償(自費サービスについては当事業所にて介護保険ご利用されている方のみ。1時間以内 2500円 1時間以上 30分刻みで 1250円増となります。)	利用条件	有
活動名称	ホームヘルプサービス ソラスト武蔵浦和 (実施主体：その他)		
活動場所	ホームヘルプサービス ソラスト武蔵浦和 (さいたま市南区白幡 4-19-1 第二春日ビル1F)		
連絡先	048-845-6765 (ソラスト武蔵浦和)		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ(草取り) 安否確認 話し相手・傾聴 環境美化・清掃 その他生活支援		
活動内容詳細	通院介助・見守り・草むしり・窓ふき(自費サービス)		
活動日時	随時		
費用負担	有償(8:00~18:00 15分 1100円・30分 2200円・45分 3300円・60分 4400円・75分 5500円・以降15分毎 1100円 祝日・早朝・夜間・日曜・深夜は割増)	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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター けやきホームズ)



令和5年12月

活動名称	はるかの御用聞き（実施主体：その他）		
活動場所	はるかの御用聞き（さいたま市南区白幡 5-4-16）		
連絡先	048-866-8860（10時～17時）（はるかの御用聞き）		
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） その他生活支援 移送・送迎（通院等移動支援） 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	日常生活の些細な困りごとを解決いたします。ちょっとした家事代行から付き添いサービスやたすかるサービスまで、地域密着でお手伝いします。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（出張料 500 円（1 名） 5 分 100 円～ （依頼内容により異なります。お見積り無料。））	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。