

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	シルバーピンポン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三室公民館（さいたま市緑区三室 1946-5）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	楽しく身体を動かしてストレス解消。元気に卓球。おしゃべり、音楽を聞きながら活動しています。		
活動日時	毎週金曜日 13:00～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	山崎卓球クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大古里公民館体育室（さいたま市緑区三室 2614-2）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康維持のため卓球（ピンポン）を通じて仲間との和をもち、上手下手に関係なく楽しんで体を動かして、少しでも元気で長寿出来ればの思いで行っている。		
活動日時	週1回位		
費用負担	有償（入会時のみ1000円（ボール代等））	利用条件	無

活動名称	歌ごえサロン秋桜（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	三室ふれあい会館（さいたま市緑区三室 1137）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	各自自分の持ち歌を唄う 1人3曲位唄えます。中間で休憩時間を設け 茶菓子を食べながらおしゃべりし和気あいあいやってます。 主に宿第二自治会にお住いの方（他自治会からの参加者もいます。参加費の内訳は会館使用料、カラオケ機使用料、茶菓子代）		
活動日時	月1回 第2日曜日 13:00～16:00		
費用負担	有償（1回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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	地福院運動倶楽部（実施主体：自治会）		
活動場所	地福院（さいたま市緑区芝原2丁目14番-1）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	いきいき百歳体操をグループで実施。		
活動日時	毎週月曜日 10:00～11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	代山健康クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	代山自治会館（さいたま市緑区代山110番地）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 音楽（歌唱・演奏） 住民主体の学習会		
活動内容詳細	ますます元気体操を中心に体操、各種健康教室、介護予防教室等を行う。		
活動日時	毎月 第2 第4木曜日 10:00～11:30		
費用負担	有償（会員は月額 50 円地区外の方は月額 100 円）	利用条件	無

活動名称	タンポポサークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	間宮自治会館（さいたま市緑区間宮642番地）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 音楽（歌唱・演奏） 体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操、晴天の場合は庭でラジオ体操第1と第2、歌、タオルを使ってのボール遊び、健康管理に関する話、地域散歩。参加対象は間宮地区の方。		
活動日時	毎週 火曜日 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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	こみに亭ひだまり (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	イリーゼ浦和道祖土 (さいたま市緑区道祖土 2-12-15)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	椅子に座ったままでチューブを使っての運動、なつかしい歌や童謡を歌ったり聞いたり、頭の体操等、楽しく健康寿命を伸ばすことを意識しての居場所作り。		
活動日時	毎月第1月曜 10:00~11:30		
費用負担	有償 (100円/回)	利用条件	無

活動名称	いきいき下野田体操 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	下野田自治会館 (さいたま市緑区下野田 429-1)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	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	百歳体操とラジオ体操とバランスボールを使って足腰が丈夫になりますように運動をしております。その後唄を4曲唄ってからお茶してコミュニケーションをはかって皆さんと和気あいあい楽しく話しています。 下野田地区に住んでいる方 60歳以上の方		
活動日時	第2・第4木曜日 10:00~11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	るるん会 (実施主体：自治会)		
活動場所	大門下自治会館 (さいたま市緑区大門 627)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 茶話会 近所にお住まいの方		
活動日時	第1木曜日 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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	こみに亭ひだまり (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	グリーンヒルうらわ (さいたま市緑区馬場 1-7-1)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	バランスボールや収縮チューブを使つての運動、歌に合わせて手話ソング、頭の体操、語り部等、健康寿命を伸ばすことを意識しての居場所作り。		
活動日時	毎月第3水曜 10:00～11:00		
費用負担	有償 (100円/回)	利用条件	無

活動名称	みむろくらぶ健康会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	三室ふれあい会館 三室ふれあいパーク (さいたま市緑区三室 1137)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	介護予防教室 体操教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	いきいき百歳体操で筋力トレーニングをした後、お茶を飲みながらの懇談やカラオケをやります。1～2時間で近隣のウォーキングをします。8月には毎朝ラジオ体操をやります。ラジオ体操は、三室ふれあいパークでおこないます。		
活動日時	第2木曜 13:00～14:00、 第3、4木曜 10:00～12:00 他		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ふれあい体操クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	北浦和マンション集会室 (さいたま市緑区三室 1218-3)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	介護予防教室 体操教室 サロン・茶話会 会食会 音楽 (歌唱・演奏) 手芸 学習支援・通訳 (外国語・手話・点字)		
活動内容詳細	介護予防と人と人との繋がりのため、笑顔で百歳体操。他にサロンで脳トレ、歌、手話ソング、折り紙など楽しく活動。 参加対象は北浦和マンション在住の方。		
活動日時	毎週火曜日 (第3を除く) 毎週木曜日 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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	若葉サークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大崎集会所（さいたま市緑区大崎 2954-2）		
連絡先	048-878-3363（美園地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	健康体操 ゲーム遊び サロン 茶話会 歌唱		
活動日時	月1回 第1木曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	センターフィールドシニア会 体操クラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	センターフィールド浦和美園エヴァグリーン （さいたま市緑区美園 4-1-2 センターフィールド浦和美園）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を主体にしていますが、サロン、茶話会、会食会なども時々開き、交流、老化防止を図りたいと思っています。		
活動日時	毎月第2, 4 木曜日 13:30～14:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	馬場ラブリー倶楽部（実施主体：自治会）		
活動場所	馬場自治会館（さいたま市緑区馬場 2-9-7）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	百歳体操、サロン		
活動日時	第1, 第3, 第4土曜 第2木曜 9:45～、11:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき百歳体操 山崎（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	山崎市民の窓口2階（さいたま市緑区三室 223 番地 8）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 話し相手・傾聴 体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	百歳体操を通じて意見交換、茶話会を開き、親交を深める。自治会より助成あり。会費は無し。		
活動日時	月3回。金曜日 13:00～16:00		
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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	宮本百歳体操の会（実施主体：自治会）		
活動場所	宮本自治会館（さいたま市緑区宮本 2-19-3）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 準備運動 筋力トレーニング 宮本地区を中心		
活動日時	毎週水曜日 10:00～11:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	まつき健康クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	松木区画整理記念会館（さいたま市緑区松木 2-6-17）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操 全員でテキストを読みながら百歳体操を行っています。		
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	みなみ会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大門南自治会館（さいたま市緑区大門 1291）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操 大門南自治会の方		
活動日時	第1火曜日 第2・第3水曜日 第4金曜日 10:00～11:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	なかよし体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大門上自治会館（さいたま市緑区大門 2583）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 大門上自治会の方		
活動日時	第2・第4木曜日 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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	ひまわりサークル（実施主体：自治会）		
活動場所	大門中自治会館（さいたま市緑区大門 2998）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 大門中自治会の方		
活動日時	第2・第4水曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	おぶさと健康クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	おぶさと住宅自治会館（さいたま市緑区三室 636-78）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	体調に合わせて無理をしないことをモットーにしています。終わってからのおしゃべりも楽しんでます。時々、お茶会もしています。		
活動日時	毎月第1・第3火曜日 13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	すこやかクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大古里公民館（さいたま市緑区三室 2614-2）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	月2回、シニアの方のクラブです。参加は自由です。体操をしたりお話しをしたりと、楽しく活動しております。		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ソレイユサークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大門区画整理記念会館（さいたま市緑区東大門 2-8-11）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。参加対象は大門南地区の方。		
活動日時	毎月第1、第3木曜 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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	道祖土 ふれあいサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	道祖土集会所 (地藏堂) (さいたま市緑区道祖土 3-8-33)		
連絡先	048-826-6250 (三室地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 道祖土自治会主催で開催されています。1月は 昼食会と手作り講座を開催しています。		
活動日時	毎月第2 日曜日 13:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	芝原 ふれあいサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	芝原区画整理記念会館 (さいたま市緑区芝原 3-15-8)		
連絡先	048-826-6250 (三室地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 芝原自治協力が主体となって開催。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等を楽しみます。芝原自治会を中心に近隣地区が対象。		
活動日時	毎月第1 金曜日 10:00～12:00 (1月と8月お休み)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	山崎 ふれあいサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	山崎市民の窓口2階 (さいたま市緑区三室 223-8)		
連絡先	048-826-6250 (三室地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 山崎自治会主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等を楽しみます。		
活動日時	第3 木曜日 (5・7・10・11・13月) 13:30～15:30		
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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	北浦和マンション ふれあいサロン (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	北浦和マンション集会所 (さいたま市緑区三室 1218-3)		
連絡先	048-826-6250 (三室地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいづくり さらに笑顔の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 北浦和マンション有志が主催しています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム、脳トレ、手話等を楽しんでいます。 北浦和マンション在住の方対象		
活動日時	毎月第3 火曜日 10:00~12:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	宿区 ふれあいサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	宿区自治会館 (さいたま市緑区三室 1955)		
連絡先	048-826-6250 (三室地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	宿区自治会主催のサロンは支援団体の協力を得て、毎回30名の高齢者が集い、明るく楽しく約2時間、軽体操、ゲーム、茶話会を催し地域コミュニティの向上を図っています。対象は宿区自治会域です。		
活動日時	毎月第2 金曜日 13:30~15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	馬場 ふれあいサロン (実施主体：自治会)		
活動場所	馬場自治会館 (さいたま市緑区馬場 2-9-7)		
連絡先	048-826-6250 (三室地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	地域のつながりを強めるための諸活動		
活動日時	毎月第2 土曜日 10:00~12:00		
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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	美園地区社会福祉協議会シルバーサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	美園公民館 (さいたま市緑区大門 1973-1)		
連絡先	048-878-3363 (美園地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	体操の後でお茶を飲みながら談笑します (コロナ禍において感染防止対策の為、お茶会は中止しています)		
活動日時	第2火曜日 10:00~11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	美園地区社会福祉協議会シルバーサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	特別養護老人ホームスマイルハウス (さいたま市緑区大崎 2160)		
連絡先	048-878-3363 (美園地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	体操の後でお茶を飲みながら談笑します (コロナ禍において感染防止対策の為、お茶会は中止しています)		
活動日時	第4火曜日 10:00~11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	おぶさと民踊会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	北浦和マンション 2階集会室 (さいたま市緑区三室 1218-3)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	住民主体の学習会		
活動内容詳細	全国共通の日本民踊を一年に数曲各自納得いく迄、明るく、又楽しみながら勉強します。曲によって小道具が必要。各自負担。		
活動日時	第1,2,3木曜 13:00~15:00		
費用負担	有償 (月 500 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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	三室転倒予防教室（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	三室公民館（さいたま市緑区三室 1946-5）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	地域の高齢者の皆様の健康増進、介護予防のため、手軽にできる体操教室を開催させていただいています。		
活動日時	毎月第2火曜 13:30～14:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	美園転倒予防教室（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	美園公民館（さいたま市緑区大門 1973-1）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	地域の高齢者の皆様の健康増進、介護予防のため、手軽にできる体操教室を開催させていただいています。		
活動日時	毎月第2火曜 10:00～11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大古里公民館（さいたま市緑区三室 2614-2）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	介護予防教室、百歳体操を中心。毎回、朗読鑑賞（講師）、口の体操、他、脳トレゲーム		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	スマイルくらぶ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	久美愛園（さいたま市緑区三室 1431）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操のマニュアルに基づき行っています。ふらつき、つまづき、股関節のほぐし等、日々のリフレッシュにつなげていこう取り組んでいます。		
活動日時	第1,3火曜日 10:00～12:00		
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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	ミモザの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	美園公民館 (さいたま市緑区大門 1973-1)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を中心に準備運動等を約1時間行う		
活動日時	1ヶ月に3回 14:00～15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ふれあいサロン in ダイアパレス (実施主体：自治会)		
活動場所	ダイアパレス浦和駒場公園集会室 (さいたま市緑区道祖土 4-21-1)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り等、地域の繋がりを強めることを目的とし、ダイアパレス浦和駒場公園自治協力会主催で開催をし、体操や会話を楽します。		
活動日時	毎月第3金曜 10:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ゆったり体操の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大古里公民館 (さいたま市緑区三室 2614-2)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ 手芸		
活動内容詳細	百歳体操、折り紙		
活動日時	第1,3金曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	アジサイクラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	和楽荘 (さいたま市緑区三室 2458)		
連絡先	048-875-3111 (シニアサポートセンター リバティハウス)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ 交流その他		
活動内容詳細	百歳体操を中心に無理せず、頑張りすぎずをモットーに、楽しく健康作りを目指しています。		
活動日時	月3回火曜日 10:00～ 12:00		
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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト
(地域包括支援センター リバティハウス)



令和5年12月

活動名称	美園太極サークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	美園公民館（さいたま市緑区大門 1973-1）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	準備体操、24 式太極拳、扇、剣、整理体操など。指導者がいないのでそれぞれ出来る範囲で、自主的に考え楽しんでいます。休憩時間のおしゃべりも楽しみの1つです。		
活動日時	月3回火曜日		
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。