

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	尾間木グランドゴルフ同好会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東浦和中央公園（さいたま市緑区東浦和 4-4-1）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	グランドゴルフと新年会、創立記念大会 親睦旅行（春、夏、秋）大会		
活動日時	毎週月曜日、木曜日		
費用負担	その他（寄付金あり）	利用条件	無

活動名称	浅間下カラオケ同好会（実施主体：自治会）		
活動場所	大牧会館（さいたま市緑区東浦和 7-29-2）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	会員の紹介があれば入会可。 カラオケを通じて、会員相互の親睦を図り楽しく過ごす。通常はマイクカラオケで歌う。年に1～2回は、新曲を求めてカラオケ専門店に出かけます。		
活動日時	月1回 毎月最終土曜日		
費用負担	有償（1回 200円）	利用条件	有

活動名称	カラオケ同好会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	カラオケサロン「すずらん」（さいたま市緑区芝原 3-35-7）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	旭ヶ丘自治会住民のみ カラオケを楽しむ		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（1回 1000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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	歌声広場（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東浦和健康長寿館（さいたま市緑区東浦和 9-17-14）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	皆さんで昭和の歌、童謡など一緒に歌う。		
活動日時	毎週土曜日 13:30～16:00		
費用負担	有償（1回 200円）	利用条件	有

活動名称	カラオケ倶楽部（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東浦和健康長寿館（さいたま市緑区東浦和 9-17-14）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	どなたでも参加可能。 みんなで楽しく歌をうたう。カラオケを通じて交流・親睦をはかり、さらに大きな声を出すことで健康を維持している。		
活動日時	毎週木曜日 13:00～16:00		
費用負担	有償（1回 200円）	利用条件	有

活動名称	ぬり絵サークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	尾間木公民館（さいたま市緑区大間木 472）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	絵画・書道		
活動内容詳細	活動を通して、ぬり絵を楽しみ、上達を目指す。ぬり絵を通して、自分自身を表現し、多くの人とのコミュニケーションをもてる時間づくり、日々の社会参加を目的とする。		
活動日時	月1回 原則第4金曜日		
費用負担	有償（1ヶ月 1000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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	いきいき健康サロン (実施主体：自治会)		
活動場所	中尾神社内緑島自治会館 (さいたま市緑区中尾 2506)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を覚え、毎週1回月曜日の午前10時から開催。場所は中尾神社内の集会所です。皆さんと和気あいあいと行っています。一人でも気軽にご参加ください。		
活動日時	毎週月曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	清風園ゲンキ体操 (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	尾間木公民館 (さいたま市緑区大間木 472)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	百歳体操、認知症予防体操、笑のある会話、早口言葉、落語の一部抜粋を行っています。記憶力と注意力を鍛え脳を活性化しようと取り組んでおります。2ヶ月に1度、会梅自治会館を借りて開催しています。		
活動日時	体操：週1回 木・金曜で公民館の予約取れた時 サロン：2ヶ月1度 自治会の有志でサロンを開催		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	原山体操クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	原山公民館 (さいたま市緑区原山 2-33-1)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	公民館まで来られる方。 百歳体操。		
活動日時	月2回～3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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	駒前さわやか体操クラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	駒前自治会公会堂（さいたま市緑区中尾 942）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	原則、駒前自治会住民のみ。 いきいき百歳体操を通じ、人とのつながりを持ち、各自の健康を維持する。お互い顔なじみになり、支え合えるような地域づくりを目指す。		
活動日時	第1.3月曜 13時～ 第2.4土曜 10時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	駒形自治会いきいき元気体操（実施主体：自治会）		
活動場所	駒形公会堂（さいたま市緑区中尾 1389）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
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通じ、引きこもらず、人とのつながりを持ち、自身の健康に関心を持つ。		
活動日時	毎週金曜日 10時～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	和田公園ラジオ体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	和田公園（さいたま市緑区東浦和 7-16-8）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	月曜から土曜 6時半から		
活動日時	月曜から土曜 6時半から		
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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しづや苑)



令和5年12月

活動名称	遊・あおぞら（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	尾間木公民館（さいたま市緑区大間木 472）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
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通じ、心身ともに健康でいられるように楽しく活動している。		
活動日時	毎週火曜日 13時半～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ひまわり（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	尾間木公民館（さいたま市緑区大間木 472）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操・口腔体操・骨密度アップ体操など。体操を通じ、仲間とつながりを持ちお互い、支え合い手をつないで人とのつながりを大切にする。現在、新規募集はしていません。		
活動日時	週1回 金曜 公民館が取れた時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	サクラクラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	場所未定		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	会食会		
活動内容詳細	桜並木自治会住民のみ。 目線を合わせて思いのたけおしゃべりをし、美味しい食事を味わう。		
活動日時	不定期		
費用負担	有償（1回 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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	東浦和7丁目親和会(実施主体:自治会)		
活動場所	大牧会館(さいたま市緑区東浦和7-29-2)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 介護予防教室 住民主体の学習会		
活動内容詳細	①親和会定例会 月1回 ②囲碁・将棋の会 月3回 ③百人一首 月1回 ④バードウォッチングの会 月1回 ⑤手仕事の会 月1回 ⑥いきいき百歳体操 月2回		
活動日時	①第2金曜 ②月3回 ③第3火曜 ④第2火曜 ⑤第2月 ⑥第1木、第3金 13時半～		
費用負担	有償(①・③は無償 ②年会費2000円 ④・⑤材料費、交通費は実費)	利用条件	有

活動名称	旭ヶ丘香梅会麻雀クラブ(実施主体:自治会)		
活動場所	大牧会館(さいたま市緑区東浦和7-29-2)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	旭ヶ丘自治会・浅間下自治会住民のみ 麻雀を通じて会員相互の親睦を図る		
活動日時	月に4回 毎週月曜		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	おまけのつどい(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	プラザイースト(さいたま市緑区中尾1440-8)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	さいたま市在住の60歳以上の方 健康麻雀 将棋 オセロ		
活動日時	毎週火曜・金曜 9:30～11:30 祝日はお休み		
費用負担	有償(月1000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。



緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	葵クラブ（17期健康麻雀クラブ）（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大牧会館（さいたま市緑区東浦和7-29-2）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	校友会の活動の一環として、親睦を基本として認知予防や知人を増やしていく。楽しく麻雀を覚えることを中心に月2回開催中。シルバーカレッジの17期、18期の校友会に加入している方のみ参加可能		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（月500円）	利用条件	有

活動名称	SU東10期マージャンクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大牧会館（さいたま市緑区東浦和7-29-2）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	SU東浦和校10期のマージャンクラブとして発足。他期の方たちも参加しています。親睦をはかりながら、引きこもり及びボケ防止を目的とした活動です。		
活動日時	週1回		
費用負担	有償（月500円）	利用条件	有

活動名称	(医療生協さいたま 大牧支部) 健康マージャン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	「香」宅（さいたま市緑区東浦和7-47-10）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	基本は未経験の方と一緒に麻雀をすること 対象地区は本人が来られること 人数制限あり		
活動日時	毎週水曜日		
費用負担	有償（入会金あり 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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	パークハイツ広場 百歳体操 (実施主体：自治会)		
活動場所	パークハイツ自治会集会室 (さいたま市緑区原山 2-33-8)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	交流その他 介護予防教室 住民主体の学習会		
活動内容詳細	パークハイツ自治会住民のみ。 ①勉強会、 ②百歳体操。		
活動日時	①不定期 ②体操は週3回(月曜・水曜 15時～、金曜 9時～)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	東浦和4丁目お茶会 (実施主体：自治会)		
活動場所	東浦和4丁目お茶会 (さいたま市緑区東浦和 4-13-24)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室 手芸		
活動内容詳細	東浦和4丁目自治会住民のみ。 お茶会を通して健康体操、お薬講座、音楽歌唱、手先を使ったタオルぬいぐるみ作り等、様々な交流の場を行っている。人とのつながりを楽しむ。		
活動日時	不定期 年3回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ほっとサロン「なごみ」(実施主体：地区社協)		
活動場所	尾間木公民館、附島自治会館等 (さいたま市緑区大間木 472)		
連絡先	048-876-0294 (尾間木地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	70歳以上の尾間木地区在住の方のみ。 サロンに出かけることで社会からの孤立、人間関係の孤独感を和らげる。気軽に集まってお茶を飲みながらおしゃべりを楽しむ場です。軽い体操や歌や手作り制作もあります。ラジオ体操を通じて地域住民の健康維持と親睦を兼ね地域活動の活性化に努めている。		
活動日時	年8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。



緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	会梅自治協力会ふれあいサロン、いきいき百歳体操（実施主体：自治会）		
活動場所	会梅自治会館（さいたま市緑区大間木 424）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	原則、会梅自治協力会住民。 サロンは寒い時期 5ヶ月間のみ、百歳体操 週1回。		
活動日時	いきいき百歳体操 毎週水曜日 10時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	不動谷ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	不動谷自治会館（さいたま市緑区中尾 105-6）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	不動谷自治会住民のみ。 サロン 年4回 体操は毎週木曜日 13時～。		
活動日時	いきいき百歳体操 毎週木曜日 13時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	はなみずき（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	附島自治会館（さいたま市緑区大間木 1680-1）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	附島自治会住民のみ。（女性限定） おしゃべり、手芸、ラジオ体操、カラオケ等で楽しむ。希望者のみサロンの前に百歳体操を行っている。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（年間1000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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	ふれあいサロンさくら（実施主体：自治会）		
活動場所	原山中学校（さいたま市緑区太田窪 1-10-22）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	ボランティア団体の催し物や茶話会。 大在家自治会の住民のみ。		
活動日時	年4回		
費用負担	有償（1回500円・会食会700円）	利用条件	有

活動名称	ふれあいサロン小太田（実施主体：自治会）		
活動場所	原山公民館、尚仁堂ほか		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	小太田自治会住民のみ。 年に4回のサロンによって、地域の高齢者のつながり、引きこもり予防。		
活動日時	不定期 年4回		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	有

活動名称	介護者サロンみどり（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	緑区役所（さいたま市緑区中尾 975-1）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護をされている方、介護を終えた方同士の情報交換。		
活動日時	月1回 第3木曜		
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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	おれんじかふえ(実施主体:地域包括支援センター)		
活動場所	東浦和公民館(さいたま市南区大谷口5339)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	認知症の方やご家族、地域にお住いの方 ケアマネなど専門職の他どなたでも参加できる 集いの場。		
活動日時	月1回 第3金曜 10時~11時30分		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ふれあいサロン薬師(実施主体:その他)		
活動場所	薬師会館(さいたま市緑区原山4-17-22)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	60歳以上で、坊の在家自治会、原山4丁目自治会住民のみ。 ボランティア団体の催し物や茶話会。		
活動日時	年4回2.5.8.11月 第3木曜		
費用負担	有償(1回200円)	利用条件	有

活動名称	高齢者サロン「おしゃべり会」(実施主体:自治会)		
活動場所	駒形公会堂(さいたま市緑区中尾1389)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	65歳以上の方。 茶話会、関心事を取り入れた学習会を通じ、引きこもり防止、人とのつながりを楽 しむ。		
活動日時	年4回 月曜日 14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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	余暇を楽しむ会（実施主体：自治会）		
活動場所	東浦和住宅管理組合集会所（さいたま市緑区大間木 1545）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	東浦和住宅に居住する高齢者の親睦を図るため、毎月第1土曜日懇親会を開催しています。 会の内容は会員の提案で決めています。また、月2回カラオケを開催しています。		
活動日時	毎月第1土曜日 13時～		
費用負担	有償（1回 100円）	利用条件	有

活動名称	写友おまぎ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	尾間木公民館（さいたま市緑区大間木 472）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	写真・パソコン		
活動内容詳細	自分で撮影した写真を月1回の定例会でプレゼンし、参加者同志で評価しながら学習しています。入会大歓迎です。		
活動日時	月1回 第3水曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	バテンレースの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	原山公民館（さいたま市緑区原山 2-33-1）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	バテンレースを使ってテーブルセンター等、室内装飾品を主に、レースをあしらった服、日傘、小物を作ります。おしゃべりしながら楽しく作品を作っています。		
活動日時	月1回 第3水曜日		
費用負担	有償（1回 1000円）	利用条件	無

活動名称	ハンドメイド・さくら（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	尾間木公民館（さいたま市緑区大間木 472）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	シニア大学の仲間と一緒に手縫いで小物などを作って、楽しんでいます。		
活動日時	月2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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	楽農クラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	大牧橋付近（さいたま市緑区大牧）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	旭ヶ丘自治会住民のみ 家庭菜園での野菜作りの勉強会		
活動日時	毎週土曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	踊りの会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	大牧会館（さいたま市緑区東浦和 7-29-2）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	旭ヶ丘自治会住民のみ 月2回 踊りの練習 年に4～5回介護施設等へ訪問している		
活動日時	月2回 第2.4水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	太極拳（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	薬師会館（さいたま市緑区原山 4-17-22）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	坊の在家自治会住民のみ 第1.3土曜日 10時～ 講師をお呼びして太極拳の練習。		
活動日時	月2回第1.3土曜日 10時		
費用負担	有償（2ヶ月 2500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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	いきいき健康3B体操(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	原山公民館(さいたま市緑区原山2-33-1)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ボール、ベル、ベルターを使い、筋肉、柔軟性バランス能力を無理なく強化する。		
活動日時	月2回(木曜日)		
費用負担	有償(1ヶ月 1000円)	利用条件	無

活動名称	血液さらさら・リンパ体操(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	原山公民館(さいたま市緑区原山2-33-1)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	場所は原山公民館 時間は90分 内容はストレッチング、筋トレ、リンパ液流し 年齢、身体の具合に合わせて指導 講師は日本リンパ整体体操協会会長		
活動日時	月2回		
費用負担	有償(1ヶ月 1000円)	利用条件	無

活動名称	いきいき体操クラブすみれ(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	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	地域の方と一緒にいきいき百歳体操を行っています。		
活動日時	月3~4回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	百歳体操 香梅会(実施主体:老人クラブ)		
活動場所	大牧会館(さいたま市緑区東浦和7-29-2)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
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皆さんと一緒にしています。		
活動日時	月4回 土曜日		
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。



緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	おまぎ健康サークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	尾間木公民館（さいたま市緑区大間木 472）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 2017年10月より開催 会員数現在 17名 健康と人との繋がりを目的としています。年2～3回懇親会を開催（コロナ禍で自粛中）		
活動日時	月5～6回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	緑区 ICT 推進シニア会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	原山公民館（さいたま市緑区原山 2-33-1）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	写真・パソコン		
活動内容詳細	原山公民館と尾間木公民館を中心にパソコン教室を開催し、ICT 普及に貢献する。		
活動日時	毎週日曜日		
費用負担	有償（月 500円）	利用条件	無

活動名称	緑区 ICT 推進シニア会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	尾間木公民館（さいたま市緑区大間木 472）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	写真・パソコン		
活動内容詳細	原山公民館と尾間木公民館を中心にパソコン教室を開催し、ICT 普及に貢献する。		
活動日時	水曜、木曜		
費用負担	有償（月 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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	さいたま市ディスコン協会 ディスコンさいたま (実施主体：その他)		
活動場所	尾間木公民館 他多数 サウスピア 仲本荘など (さいたま市緑区大間木 472)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ディスコンゲームを体験して楽しんでいただきます。赤と青の2チームに別れ、1チーム6枚のディスクを投げ、ポイントにどちらのチームが近づいているかを競います。会員の練習の他、小学校のチャレンジスクール、老人福祉センター、介護施設等でボランティア活動を行っています。		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (ディスコン用具一式リース代 1,000円)	利用条件	無

活動名称	にこにこ体操クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	原山公民館 (さいたま市緑区原山 2-33-1)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
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通じ、健康維持と人とのつながりの大切さに重点を置き活動しています。		
活動日時	毎週木曜日 10時～		
費用負担	有償 (年1回 500円)	利用条件	無

活動名称	尾間木玉すだれの会 (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	尾間木公民館 (さいたま市緑区大間木 472)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	玉すだれの演技、技術の取得と親睦、地域との交流を行う		
活動日時	不定期		
費用負担	無償 (なし)	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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	東浦和いききたいそうクラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	東浦和健康長寿館 (さいたま市緑区東浦和 9-17-14)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	皆さんで楽しく百歳体操を行っています。体操の後に、脳トレ (クイズ等) をして楽しんでいます。		
活動日時	毎週水曜日 10時～		
費用負担	有償 (1回 100円)	利用条件	有

活動名称	森の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	原山公民館 (さいたま市緑区原山 2-33-1)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	ますます元気教室にて実行していた「いきいき百歳体操」を1時間30分位の時間を使って行っています。		
活動日時	毎週水曜日または土曜日 10時～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ひまわりの会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	原山公民館 (さいたま市緑区原山 2-33-1)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操		
活動日時	毎週水曜日 11時～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	真向法クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	東浦和健康長寿館 (さいたま市緑区東浦和 9-17-14)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	真向法体操は、骨格と血管を伸ばす健康長寿のストレッチ体操です。体操が4種類あります。		
活動日時	毎週金曜日 10時～		
費用負担	有償 (1回 100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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	サロン あい (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	東浦和健康長寿館 (さいたま市緑区東浦和 9-17-14)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	ラジオ体操・茶話会・脳トレを楽しんで活動しています。		
活動日時	毎週水曜日 10時～		
費用負担	有償 (1回 100円)	利用条件	無

活動名称	ハウスマージャンクラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	尾間木公民館 (さいたま市緑区大間木 472)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 交流その他		
活動内容詳細	麻雀の他に健康体操・年1回の麻雀旅行 食事会をしています。		
活動日時	毎週第2月曜日 第4金曜日 12時40分～		
費用負担	有償 (1回 300円)	利用条件	無

活動名称	尾間木歌謡同好会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	尾間木公民館 (さいたま市緑区大間木 472)		
連絡先	048-876-1770 (シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏) 交流その他		
活動内容詳細	歌の講師を呼んで発声練習したり、脳を刺激したりします。参加者の皆さんと仲良くやっています。		
活動日時	月3回土曜日 18時～21時まで		
費用負担	有償 (入会金 1000円、月 1500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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	おれんじかふえ(実施主体:地域包括支援センター)		
活動場所	プラザイースト(さいたま市緑区中尾1440-8)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	認知症の方やご家族、地域にお住いの方 ケアマネなど専門職の他どなたでも参加できる 集いの場。		
活動日時	月1回 第2水曜日 10時~11時30分		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	おれんじかふえ(実施主体:地域包括支援センター)		
活動場所	尚和園 尚仁堂(さいたま市緑区原山3-15-31)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	認知症の方やご家族、地域にお住いの方 ケアマネなど専門職の他どなたでも参加できる集いの場。		
活動日時	月1回 第3火曜日 10時~11時30分		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	東浦和グランドゴルフ クラブ(実施主体:地域の自主グループ)		
活動場所	東浦和中央公園(さいたま市緑区東浦和4-4-1)		
連絡先	048-876-1770(シニアサポートセンター浦和しぶや苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康長寿を目指してグランドゴルフとラジオ 体操をしています。		
活動日時	毎週火曜日・木曜日 13時~15時		
費用負担	有償(入会費2000円、年会費4000円 (4月2000円・10月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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 浦和しぶや苑)



令和5年12月

活動名称	社協サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	原山会館（さいたま市緑区原山 1-1-17 原山会館内）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	高齢者の誰もが気軽に通える居場所作り。 外出の機会の増加・仲間作り、健康作りを進める。		
活動日時	月1回 曜日不確定		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	なかよし会（実施主体：その他）		
活動場所	自宅（さいたま市緑区東浦和 9-17-11）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	手芸 サロン・茶話会		
活動内容詳細	手芸・お茶飲み会。 以前、尾間木公民館で活動していた「刺繍クラブ」の仲間と楽しく手芸している。		
活動日時	毎月第4金曜日 10時～12時		
費用負担	その他	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。