

岩槻区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 松鶴園)



令和5年12月

活動名称	みかんの会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	ふれあいプラザいわつき（さいたま市岩槻区東岩槻6-6）		
連絡先	048-757-1080（みかんの会）		
活動内容	会食会 安否確認 その他活動		
活動内容詳細	一人暮らし高齢者の会食会、講話・演芸鑑賞等多彩 民生・児童委員協議会による推薦者が利用できる。		
活動日時	月2回（一人月1回）		
費用負担	無償（岩槻区社協が負担）	利用条件	有

活動名称	諏訪カトレア（実施主体：自治会）		
活動場所	諏訪さくら自治会第1集会所（さいたま市岩槻区諏訪3-2-1）		
連絡先	048-794-6094（諏訪さくら自治会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室 サロン・茶話会 会食会 話し相手・傾聴 安否確認		
活動内容詳細	茶話会、頭の体操、ゲーム、住民の交流		
活動日時	月1回（第2土）		
費用負担	有償（月200円）	利用条件	有

活動名称	敬老グランドゴルフ大会（実施主体：地区社協）		
活動場所	河合小学校校庭（さいたま市岩槻区平林寺351）		
連絡先	048-756-0520（河合地区社会福祉協議会）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	グランドゴルフを毎年2月頃開催 初心者大歓迎（クラブのない方は、クラブをお貸しします。）		
活動日時	年1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	慈恩寺地区社会福祉協議会（実施主体：地区社協）		
活動場所	北部公民館内体育館（さいたま市岩槻区慈恩寺256-8）		
連絡先	048-794-5112（慈恩寺地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	高齢者を対象に、理学療法士による健康の話と運動方法を学ぶ		
活動日時	年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。

岩槻区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 松鶴園)



令和5年12月

活動名称	日の出町自治会 日の出サロン (実施主体：自治会)		
活動場所	三町公民館 (さいたま市岩槻区宮町1-5-29)		
連絡先	048-756-5537 (日の出町自治会 日の出サロン)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 会食会 話し相手・傾聴 安否確認 交流その他		
活動内容詳細	月1回公民館に集まり、茶話会など		
活動日時	月1回		
費用負担	有償	利用条件	有

活動名称	美幸町ふれあいサロン会 (実施主体：自治会)		
活動場所	美幸町自治会館 (さいたま市岩槻区美幸町6-32)		
連絡先	048-756-4578 (美幸町ふれあいサロン会)		
活動内容	介護予防教室 防犯パトロール サロン・茶話会 運動・スポーツ		
活動内容詳細	コロナ禍の中、活動をラジオ体操に切りかえ実施している。		
活動日時	月1回から随時 毎年12月～3月は休止、春の彼岸から再開する		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	愛宕サロン (実施主体：自治会)		
活動場所	愛宕町公民館 (さいたま市岩槻区愛宕町9-6)		
連絡先	048-756-5578 (愛宕サロン)		
活動内容	体操教室 会食会		
活動内容詳細	食事付茶話会、健やか体操、ゲームなど		
活動日時	年12回 12:00～14:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	馬込長寿会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	馬込公民館 (さいたま市岩槻区馬込1211-8)		
連絡先	048-757-1319 (馬込長寿会)		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	食事会、住民同士の交流、奉仕活動 (地域の神社の清掃)、グランドゴルフ		
活動日時	グランドゴルフ週2回 (夏は午前、冬は午後) 奉仕活動 (毎日) ・カラオケ・食事会 各月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。

岩槻区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 松鶴園)



令和5年12月

活動名称	青空会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	県営諏訪山下団地第四集会室（さいたま市岩槻区諏訪3-4）		
連絡先	048-794-4851（青空会）		
活動内容	体操教室 交流その他 住民主体の学習会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操、サロン会、勉強会、ゲームなど		
活動日時	第1（月）14：00～15：30 第1・第2・第3・第4（金）10：00～11：30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	諏訪五丁目千笑会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	諏訪五丁目集会所（さいたま市岩槻区諏訪5丁目6-11）		
連絡先	048-795-2090（諏訪五丁目千笑会）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	いきいき百歳体操、柔軟体操、卓球、麻雀、グランドゴルフ		
活動日時	月2回 第2・第4水曜日 13:00～15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	グリーンレスト岩槻自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	グリーンレスト岩槻自治会館（さいたま市岩槻区表慈恩寺1420-11）		
連絡先	048-794-8548（グリーンレスト岩槻自治会）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ 写真・パソコン		
活動内容詳細	通常活動はグランドゴルフ、パソコン教室、体操教室		
活動日時	健康体操・パソコン教室月1回、グランドゴルフ週2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	もも寿会（実施主体：自治会）		
活動場所	東徳力自治会集会所（さいたま市岩槻区徳力579-24）		
連絡先	048-794-2526（もも寿会）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ 交流その他		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を通して、いつまでも自立生活が維持できる体力作り、筋トレ、脳トレを実施。また近所同士の助け合う環境づくり。		
活動日時	月2回 第1・第3金曜日 10:00～12:00		
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。

岩槻区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 松鶴園)



令和5年12月

活動名称	ハッピーサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	ケアセンター岩槻名栗園 地域交流室（さいたま市岩槻区諏訪3-2-2）		
連絡先	048-794-6355（東岩槻地区社会福祉協議会）		
活動内容	交流その他 学習支援・通訳（外国語・手話・点字） 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	障害持ってる、持っていないに関わらず、大人も子供も自由に楽しく集う場所。		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	鹿室コスモス体操（実施主体：その他）		
活動場所	鹿室南集会所（さいたま市岩槻区鹿室1120-2）		
連絡先	048-795-2653（地域包括支援センター松鶴園）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 ラジオ体操、ステップダンス		
活動日時	月2回 第1・第3水曜日 14:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	貝塚にここクラブ・ にここ健康体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	裏慈恩寺貝塚自治会館（さいたま市岩槻区裏慈恩寺880-24）		
連絡先	048-795-2653（地域包括支援センター松鶴園）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	いきいき百歳体操、脳トレ、座談会、ストレッチなど		
活動日時	月4回 第1・第2・第3・第4金曜日 14:00～15:30		
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。

岩槻区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 松鶴園)



令和5年12月

活動名称	東宮町ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	東宮町自治会集会所（さいたま市岩槻区宮町2丁目13-18）		
連絡先	048-757-4455（東宮町ふれあいサロン）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	地域住民の皆さんと一緒に、日々を楽しく過ごせるように東宮町自治会の女性有志が中心となり毎月1回ふれあい会サロンを企画。 春と秋はウォーキング、きりたんぽ会、カレー祭り、学習会・講話・演芸鑑賞・歌の集い、小さな作品作り等多彩。		
活動日時	サロン・茶話会（1月・8月除く毎月第3土曜日） 体操教室（毎週月曜日）10:00～11:30		
費用負担	有償（100円）	利用条件	有

活動名称	西町地区シルバーサロン「ニューフレンズ」（実施主体：自治会）		
活動場所	西町会館（さいたま市岩槻区西町5丁目3-33）		
連絡先	048-795-2653（地域包括支援センター松鶴園）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	地域住民が楽しく交流し家族ぐるみでつきあいができる地域を目指していきたい。 月例会サロンでは①工場などの見学会②料理教室③グランドゴルフの大会、を実施している。 活動内容では防犯パトロールも行っている。		
活動日時	グランドゴルフ交流会（毎週月から金 10:00～） 月例会サロン4月～3月偶数週水曜日 13:00～15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	西町シルバークラブ西寿会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	西町会館（さいたま市岩槻区西町5丁目3-33）		
連絡先	048-795-2653（地域包括支援センター松鶴園）		
活動内容	運動・スポーツ 安否確認 交流その他 防犯パトロール		
活動内容詳細	ラジオ体操を通して地域住民が交流し地域の環境整備など地域の友愛を。		
活動日時	ラジオ体操 毎月～金8:30～。グランドゴルフ週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。

岩槻区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 松鶴園)



令和5年12月

活動名称	西町シルバークラブ西寿会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	西町児童公園 (さいたま市岩槻区西町 4 丁目 3 - 2 5)		
連絡先	048-795-2653 (地域包括支援センター松鶴園)		
活動内容	運動・スポーツ 安否確認 交流その他 防犯パトロール		
活動内容詳細	ラジオ体操を通して地域住民が交流し地域の環境整備など地域の友愛を。「新春の集い」「敬老会」「落葉拾いや花壇の清掃、花の植え替え」なども実施している。また、月例会として年に3回イベントも開催している。		
活動日時	ラジオ体操 毎月～金 8 : 3 0 ～。ランドゴルフ週 1 回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	金重寿会 (実施主体：自治会)		
活動場所	金重自治会地域内 (さいたま市岩槻区金重大字金重)		
連絡先	090-4364-4746 (金重寿会)		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ 安否確認 話し相手・傾聴 防犯パトロール		
活動内容詳細	地域でのつながり支援を大切にすることで年齢を重ねても孤立することのない地域づくりを目指す。		
活動日時	ランドゴルフ週 2 回 健康体操週 1 回 ふれあい会年 2 回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	虹色ルンルンおたすけ隊 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	市民会館いわつき (さいたま市岩槻区太田 3-1-1)		
連絡先	048-758-1103 (虹色ルンルンおたすけ隊)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 安否確認 住民主体の学習会 交流その他 移送・送迎 (車両等使用)		
活動内容詳細	会員一人ひとりが元気であるために 100 歳体操を中心とした運動を行う。会員同士の繋がりを大切に、それぞれが出来る事で互いに助け合うおたすけ隊を組織している。		
活動日時	第 2・第 4 火曜日 10 : 00 ~ 11 : 30		
費用負担	有償 (1,000 円/年)	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。

岩槻区北部圏域 いきいき活動リスト  
(地域包括支援センター 松鶴園)



令和5年12月

活動名称	虹の会 (実施主体：その他)		
活動場所	諏訪公園 (さいたま市岩槻区諏訪4丁目3)		
連絡先	048-794-4014 (虹の会)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ラジオ体操と盆踊りを通して、地域住民が世代間を越えて交流することで、民生委員が中心となり、地域課題に取り組んでいる。		
活動日時	毎週月曜日 9:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	健康体操サークル (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	グリーンレスト岩槻自治会館 (さいたま市岩槻区表慈恩寺1420-11)		
連絡先	090-7638-9711 (健康体操サークル)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操		
活動日時	月4回 第1・第2・第3・第4水曜日 10:00~11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	赤坂倶楽部 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	赤坂自治会館など (さいたま市岩槻区上野1-10-6)		
連絡先	048-794-8448 (赤坂倶楽部)		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ 体操教室 音楽 (歌唱・演奏) 健康麻雀・囲碁・将棋 交流その他		
活動内容詳細	介護予防体操、いきいき100歳体操、グランドゴルフ、吹き矢、卓球など		
活動日時	いきいき百歳体操毎週金曜日、グランドゴルフ毎週木曜日、吹き矢と卓球隔週		
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。