

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	(株) やさしい手 (実施主体：その他)		
活動場所	やさしい手大宮店 (さいたま市大宮区宮町 2-56-2 宮崎ビル 3階)		
連絡先	048-640-4880 ( (株) やさしい手)		
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) 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	介護認定の有無に関わらず、保険外サービスのご要望にも有資格者が対応いたします。スポット利用も可能。必要なサービスを必要な時にご利用いただけます。		
活動日時	随時 (スポット利用可)		
費用負担	有償 (家事 1 時間 3300 円、ケア 1 時間 3850 円。院内介助 30 分 1000 円 (利用条件有) )	利用条件	無

活動名称	テルウェルさいたま介護センタ (実施主体：その他)		
活動場所	テルウェルさいたま介護センタ (さいたま市大宮区吉敷町 1-133-1)		
連絡先	048-640-7756 (テルウェルさいたま介護センタ)		
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) 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	訪問介護 (身体介護・家事支援)、通院介助を主として、介護保険ではできないことを支援します。		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (介護保険サービスと組み合わせて 10 分 500 円。(朝夕 750 円) 自費のみでの利用は 30 分 2500 円。)	利用条件	無

活動名称	いきいきサロン (実施主体：地区社協)		
活動場所	大宮南公民館レクホール (さいたま市大宮区吉敷町 4-223-2)		
連絡先	048-647-0606 (大宮南地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 音楽 (歌唱・演奏) 安否確認		
活動内容詳細	さいたま市内在住の方対象に楽器演奏の鑑賞、合唱、体を動かすゲーム、座ったままでもできる体操、保育園児との交流、健康チェック等行っている。申し込み不要		
活動日時	毎月第3金曜日 13:00~14:45		
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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	株式会社エス・エム・エス（実施主体：その他）		
活動場所	()		
連絡先	03-6672-1272（株式会社エス・エム・エス）		
活動内容	写真・パソコン その他活動		
活動内容詳細	オンラインに関する事のお手伝い（zoom で座談会や研修会をしたいなど）。地域でのコミュニケーションの場を提供したり、介護事業所の業務効率化のお役に立つ情報発信の活動をしています。		
活動日時	不定期		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	福祉タクシー ブルーベル（実施主体：その他）		
活動場所	株式会社 タウ（さいたま市中央区新都心 11-2LA タワー10階）		
連絡先	0120-89-1515（株式会社 タウ）		
活動内容	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	車椅子のままご乗車いただける福祉タクシーを運行しています。ドライバーは介護資格を持っており、通院、転院、入退院のほか、ご家族との旅行やお食事、結婚披露宴、法事、お墓参りなどお好きな場所へ安全にお連れします。		
活動日時	要相談（完全予約制）		
費用負担	有償（）	利用条件	有

活動名称	シニアライフ研究会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	生涯学習総合センター（さいたま市大宮区桜木町 1-10-18）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	介護予防教室 公開講座 音楽（歌唱・演奏） 住民主体の学習会		
活動内容詳細	シニアの課題の情報交換及び話し合い、時事問題等の学習、なつかしい歌の合唱、作品展の開催等で「健康で充実」を目指している。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（200円 参加費）	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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	ケアーズカフェ だん・だん（実施主体：NPO）		
活動場所	ネット21 大宮（さいたま市大宮区桜木町 2-370）		
連絡先	048-811-1666（介護者支援の会 ほっと♡おおみや）		
活動内容	話し相手・傾聴 サロン・茶話会		
活動内容詳細	家族の介護をしている方の悩みや相談を聞き参加者同士の情報交換もしている。		
活動日時	西口会場：週1回/水曜		
費用負担	有償（100円 お茶菓子代として）	利用条件	無

活動名称	株式会社みむら商事（実施主体：その他）		
活動場所	株式会社みむら商事 事務所（さいたま市見沼区島町 170-1）		
連絡先	048-686-6118（株式会社 みむら商事）		
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 安否確認		
活動内容詳細	家事全般はもちろん、家具の移動及び処分、ゴミ屋敷となってしまった部屋の片付け、電球交換しながら電気周りの掃除もします。植木の剪定や草むしり、介護相談、栄養相談、カビ取り、窓拭き、換気扇などの大掃除も承っております。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1時間3300円（税込））	利用条件	無

活動名称	一般社団法人 願いのくるま（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	市内全域各所（さいたま市中央区新都心 11-2 LAタワー10階）		
連絡先	048-601-0852（一般社団法人 願いのくるま）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	ターミナルケアを受けている方を対象にその方が望む場所へ“無料”でお連れするボランティア団体です。		
活動日時	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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	介護予防教室事業（実施主体：その他）		
活動場所	市内全域各所（さいたま市見沼区東大宮 6-3-3）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	地域密着を図り、介護予防運動指導員による筋力アップ・転倒予防・認知症予防・栄養改善等、介護予防を目的とした軽度な運動紹介や講義。また、イス・タオル等を使用し、自宅でも継続して行える簡易なストレッチや運動の紹介など。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1開催 2200円(税込) ※開催内容により、料金が異なる場合あり。）	利用条件	有

活動名称	株式会社ヤマシタ埼玉営業所（歩行解析）（実施主体：その他）		
活動場所	株式会社ヤマシタ埼玉営業所（さいたま市大宮区桜木町 4-686）		
連絡先	048-859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	介護予防教室 その他活動		
活動内容詳細	最新技術で歩行状態を測定しましょう。5メートル歩く姿を撮ることで転倒予防のヒントがわかります。自主グループやサロンの活動の場に伺います。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	スマホクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	上落合公民館（さいたま市中央区上落合 6-9-3）		
連絡先	050-7116-5035（佐々木 京子）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	月1～2回集まって、スマホの基本操作について学習します。「スマホのちょっとしたことが分からない」を解決！楽しく、便利に使いこなせるようになります。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1回1時間 1人 1,000円～（3人以上集まればお一人 1,000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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	一般社団法人日本ショーファー協会（実施主体：その他）		
活動場所	スマイル・ケア（日本ショーファー協会介護事業部愛称）（さいたま市中央区上落合7-10-36-403）		
連絡先	070-8520-8383（一般社団法人日本ショーファー協会（介護事業部））		
活動内容	配食サービス 配食サービス 環境美化・清掃 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 話し相手・傾聴 防犯パトロール その他活動		
活動内容詳細	<p>日常の「ちょっとお願いしたい」ことをお手伝いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ケア付き介護タクシー</li> <li>●介護職同行ケア旅行</li> <li>●生活支援タクシー</li> </ul> <p>これまでの秘書事業・役員車運行事業を活かした、あたたかく人間味のあるサービスをご提供します。</p>		
活動日時	年中無休（要予約制）		
費用負担	有償（生活支援 30分／1,000円からご利用頂けます。 ケア付き介護タクシー（時間制）30分／3,040円 +迎車料500円 詳細はホームページをご覧ください。 （ <a href="http://secretary.or.jp/index.html">http://secretary.or.jp/index.html</a> ）	利用条件	無

活動名称	家庭倫理の会浦和区（実施主体：その他）		
活動場所	針ヶ谷自治会館（さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目4番15号）		
連絡先	048-831-5898（代表電話番号）		
活動内容	公開講座 住民主体の学習会		
活動内容詳細	子育てセミナー、おはよう倫理塾、生涯学習勉強会、生活倫理相談、清掃活動、青年フォーラム、シニア活性活動を行っています。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（会費：月額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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	フリースペース「リッティー」(実施主体：その他)		
活動場所	フリースペース「リッティー」(さいたま市浦和区皇山町 21-5)		
連絡先	048-823-3031 (シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽(歌唱・演奏) 手芸 語学 絵画・書道 写真・パソコン 交流その他 場所の提供 学習支援・通訳(外国語・手話・点字) 公開講座 住民主体の学習会		
活動内容詳細	交流活動へのスペース提供をしています。 【参加条件：地域包括支援センターを通した予約のみ】		
活動日時	随時		
費用負担	有償(1回200円/2時間)	利用条件	無

活動名称	北浦和二郵便局(実施主体：その他)		
活動場所	北浦和二郵便局(さいたま市浦和区北浦和2丁目4番3号)		
連絡先	048-832-0988(北浦和二郵便局)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	郵便局の見守りサービスです。郵便局員などがご利用者様宅へ訪問し、ご利用者様の生活状況をご家族等のご指定をいただいた報告先へ報告します。		
活動日時	月1回訪問		
費用負担	有償(2,500円(税抜)/月)	利用条件	無

活動名称	NPO法人 あるさ(実施主体：NPO)		
活動場所	多機能型事業所あした(さいたま市浦和区針ヶ谷2丁目9番2号)		
連絡先	048-823-3031(シニアサポートセンター かさい医院)		
活動内容	その他生活支援		
活動内容詳細	生活介護事業所では活動機会の提供により身体能力・日常生活能力維持向上のための支援を行っています。また、就労継続支援(B型)事業所では就労への移行支援を行っています。【参加条件：さいたま市内在住で障害福祉サービス等受給者証を取得している方】		
活動日時	週5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。



# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	キリン堂薬局浦和元町店（実施主体：その他）		
活動場所	キリン堂薬局 浦和元町店（さいたま市浦和区北浦和1丁目1番1号）		
連絡先	048-811-3091（キリン堂薬局 浦和元町店）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 公開講座		
活動内容詳細	いきいき百歳体操・サロン・薬剤師による健康講座を行い、地域の保健室として赤ちゃんから高齢者まで立ち寄れる場とします。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	北浦和ターミナルビル（株）（実施主体：その他）		
活動場所	カルタスホール、カフェ2002（さいたま市浦和区北浦和1丁目7番1号）		
連絡先	048-814-2501（北浦和ターミナルビル（株））		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	会議室「カルタスホール」や音楽と軽食を楽しむカフェスペース「カフェ2002」の貸し出しを行います。 【利用条件：飲食を主体とする宴会・パーティー等にはご利用いただけません。】		
活動日時	随時（利用申し込み重複の場合は抽選）		
費用負担	有償（会議室「カルタスホール」：使用部屋数と時間 に応じ2,610～24,090円、「カフェ2002」17： 30～21：00 7,040円（予定））	利用条件	有

活動名称	北浦和ウクレクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	北浦和公民館（さいたま市浦和区北浦和2丁目19番25号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンターかさい医院）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	みんなでウクレレを弾いたり、歌ったりして楽しく活動しています。		
活動日時	第1第3水曜日 13:00～15:15		
費用負担	有償（概ね3か月4000円（変更有））	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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	駒場ラジオ体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	駒場運動公園（さいたま市浦和区駒場2丁目1番1号）		
連絡先	048-887-6011（駒場ラジオ体操会）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	駒場運動公園で、早朝にラジオ体操を行っており、250～300名が参加しています。参加者相互の親近感を育み、地域の連帯感を形成しています。		
活動日時	毎日（年365日）6:30～		
費用負担	無償（但し、加入が任意の「会員制度」あり。その場合、会費は600円/年）	利用条件	無

活動名称	おたっしや倶楽部健康維持教室 （実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	おたっしや倶楽部（さいたま市浦和区領家7丁目28番7号）		
連絡先	048-833-6688（おたっしや倶楽部健康維持教室）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	健康マシンを使つての運動と体力測定、地域の方々と交流し心身の健康維持を目的とする教室です。 【参加条件：さいたま市在住の65歳以上の方、介護・介助の必要がない方】		
活動日時	毎週火・木曜日 12:30～15:30		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	有

活動名称	社会福祉法人うらわ学園（実施主体：その他）		
活動場所	うらわ学園（さいたま市浦和区領家1丁目5番20号）		
連絡先	048-886-7210（社会福祉法人うらわ学園）		
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）		
活動内容詳細	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就労移行支援、就労継続支援 B 型、自立訓練、就労定着支援、特定相談支援。</li> <li>・主に障害者の就労・定着・サービス利用にあつての相談を行っています。B 型事業では、サービス利用にあつての相談を行っています。B 型事業では、利用者とスタッフが一緒にハウスクリーニング、除草などの作業を行っています。</li> </ul> 【対象地区：さいたま市内】		
活動日時	随時		
費用負担	有償（ハウスクリーニング1時間2,500円～（見積致します））	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。



# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	領家公民館（さいたま市浦和区領家4丁目21番21号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわカフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわカフェ：隔月1回10:00～、 みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回200円）	利用条件	無

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	南箇公民館（さいたま市浦和区領家3丁目15番10号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわカフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわカフェ：隔月1回10:00～、 みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大東公民館（さいたま市浦和区大東2丁目13番16号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわカフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわカフェ：隔月1回10:00～、 みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回200円）	利用条件	無

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	うらわ学園（さいたま市浦和区領家1丁目5番20号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわカフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわカフェ：隔月1回10:00～、 みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	浦和スポーツクラブ（さいたま市浦和区領家4丁目5番6号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>元気アップサロン、うらわかフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて                  ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。</p> <p>【対象地区：主に浦和区東部圏域】</p> <p>みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動                  ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。</p>		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわかフェ：隔月1回10:00～、みんなの学校：随時		
費用負担	有償（元気アップサロン無料 みんなの学校1回200円）	利用条件	無

活動名称	楽々ストレッチ（実施主体：その他）		
活動場所	南箇公民館（さいたま市浦和区領家3丁目15番10号）		
連絡先	048-832-6156（医療生協さいたま赤山街道支部）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	座りながらでも出来る、どなたでも出来るストレッチです。		
活動日時	月1回 第1月曜日 10:30～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	針ヶ谷100歳体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	針ヶ谷小学校すこやか広場（さいたま市浦和区領家7丁目2番1号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	針ヶ谷小学校の敷地を利用して屋外でいきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	月2回（第1,3,5木曜日） 13:15～ ※7,8月、雨天中止		
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。

さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	医療生協さいたま生活協同組合（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたま生活協同組合本部くらしサポーター事務局（川口市木曽呂1317）		
連絡先	048-296-8692（くらしサポーター事務局）		
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） 安否確認		
活動内容詳細	日常生活の困り事（食事作り、掃除、洗濯、話し相手、見守り、買い物同行、通院の付き添い、草取りなど）をお手伝いしています。（※車の運転を伴う送迎はしていません。） 【対象地区：さいたま市全域、利用条件：おたがいさまの助け合い活動であることをご理解いただくこと】		
活動日時	随時（月～金曜日 10:00～16:00）		
費用負担	有償（1回60分700円（はじめは60分未満でも700円となります）、60分以降30分延長ごとに350円追加、交通費は実費負担、援助に必要な道具・材料はご準備願います）	利用条件	有

活動名称	みんなの夢ハウス（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	みんなの夢ハウス（さいたま市浦和区針ヶ谷4丁目4番14号）		
連絡先	048-834-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋 交流その他 手芸 写真・パソコン 場所の提供 公開講座 住民主体の学習会 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	交流や自己実現のための講座や様々な倶楽部活動を行っています。地域の高齢者が安心して暮らせるために専門家との協働でくらしの相談もを行っています。		
活動日時	毎週木・金・土曜日		
費用負担	有償（200～500円/回）	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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	コープみらい（コープデリ宅配）（実施主体：その他）		
活動場所			
連絡先	0120-043-502（コープみらい（コープデリ宅配））		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	*コープみらいに加入し、組合員になってご利用ください* ご注文いただいた商品を、玄関先まで、毎週決まった曜日・時間帯にお届けします。		
活動日時	週1回		
費用負担	有償（宅配方法、利用金額などによって料金が異なります。）	利用条件	有

活動名称	コープみらい（デイリーコープ 夕食宅配）（実施主体：その他）		
活動場所			
連絡先	0120-502-160（コープみらい（デイリーコープ 夕食宅配））		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	*コープみらいに加入し、組合員になってご利用ください* 月曜日から金曜日のうち「週3日」から ご自宅の玄関先まで、夕食お弁当（日替わり献立）をお届けします。		
活動日時	週3回から		
費用負担	無償（商品代金のみ）	利用条件	有

活動名称	コープみらい（あつたまる便、お買い物代行サービス、店内お買い上げ配達サービス）（実施主体：その他）		
活動場所			
連絡先	048-839-2061（コープみらい（あつたまる便、お買い物代行サービス、店内お買い上げ配達サービス））		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	*コープみらいに加入し、組合員になってご利用ください* ・あつたまる便 お買い物代行サービス 登録後、お電話で注文を承り、商品は翌日の午後にお届けします。 ・店内お買い上げ配達サービス お買い上げいただいた商品を当日にお届けします。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（お買い上げ金額に応じて手数料がかかります。）	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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

活動名称	コープみらい 暮らしのたすけあいの会ミニハート（実施主体：その他）		
活動場所			
連絡先	048-711-7688 *9:00~17:00 土日祝・年末年始休み（コープみらい 暮らしのたすけあいの会ミニハート）		
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） 移送・送迎（通院等移動支援）		
活動内容詳細	コープみらいの組合員（ご家族でも可）が対象。困ったときには助け合おうの精神から生まれた組合員による家事援助等の有償のボランティア活動です。		
活動日時	月曜日から金曜日（祝日・年末年始休み） 10時から16時（1時間から調整します） *時間・曜日はご相談ください		
費用負担	有償（・謝礼 1時間あたり800円 *援助会員へ当日交通費と合わせて現金で支払い ・運営協力費 1時間あたり220円（税込） *コープみらいに登録の口座より引き落とし 1時間あたり合計は1,020円（税込）です）	利用条件	有

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

○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。



# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

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」もごございます。 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。

# さいたま市全域 いきいき活動リスト



令和5年12月

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。（電話が繋がらない場合は、ショートメール可）		
活動日時	月に1回、日曜日の午前（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

○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。