



活動名称	けやき台ボランティア防犯パトロール（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	大宮けやき台自治会館（西区指扇2128-72）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	安否確認 その他活動		
活動内容詳細	日曜日を除く、毎日実施。大宮けやき台自治会内約3キロメートルをパトロールしながら気になるゴミの処理、独居者の安否確認を実施している。		
活動日時	月～土。		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	朝のラジオ体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	太陽が丘自治会広場（西区中釘294）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	太陽ヶ丘自治会広場でほぼ毎日ラジオ体操を実施している。対象は太陽が丘自治会員のみ		
活動日時	毎日・6時30分～雨天は除く		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	けやき台ラジオ体操友の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大宮けやき台わかば公園（西区指扇1958）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	けやき台自治会員の65歳以上を対象に、自分の健康作りに前向きな人達でラジオ体操を実施している。		
活動日時	毎日。雨天と元日は除く。		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	中釘やよい会グランドゴルフ部（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	秋葉の森運動公園（西区中釘1241番地）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	中釘やよい会会員の高齢者の生きがいと親睦・健康づくりを目的として、週1回グランドゴルフを実施している。		
活動日時	週1回。8時30分～11時30分。		
費用負担	有償（年会費1000円（他会場は実費））	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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	健康体操みどり会(ラジオ体操) (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	内野本郷公園 (西区内野本郷696)		
連絡先	620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	月曜～土曜日の6時30分に、近隣住民が集まり、音楽に合わせてラジオ体操を実施している。		
活動日時	月曜～土曜日。6時30分～。		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	宮前グランドゴルフ会 (実施主体：自治会)		
活動場所	宮前広場 (西区内野本郷26-1)		
連絡先	620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	西区宮前町在住の方を対象に、グランドゴルフを実施している。体力維持と筋肉増強のため。他者と話すことにより、医療情報を得る。		
活動日時	週3回 (火曜、木曜、土曜)		
費用負担	有償 (年会費1500円)	利用条件	有

活動名称	宮前町吹き矢会 (実施主体：自治会)		
活動場所	宮前町一丁目自治会館 (西区宮前町486番地)		
連絡先	620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	宮前町1丁目のお住いの方を対象に、「吹き矢」を実施しています。表彰も行い、全員に参加賞も出しています。		
活動日時	月3回第1第2第4月曜の午前中。		
費用負担	有償 (会費1000円 (半年))	利用条件	有

活動名称	中釘やよい会カラオケ部 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	中釘自治会館 (西区中釘2060番地)		
連絡先	620-1312 (西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	中釘やよい会会員の高齢者の生きがいと親睦・健康づくりを目的として、カラオケの練習を実施している。		
活動日時	月2回。第2日曜日、第4土曜日。		
費用負担	有償 (年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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	宮前-カラオケサークル（実施主体：自治会）		
活動場所	宮前町一丁目自治会館（西区宮前町486番地）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	第2金曜日と第4水曜日の14時より自治会館に集まり、男女歌手の曲を全員で歌う。その後各々好きな曲を歌い、楽しんでいる。		
活動日時	月2回。		
費用負担	有償（年会費2000円）	利用条件	無

活動名称	森と風のサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	内野本郷自治会館（西区内野本郷965-3）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
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	原則内野本郷自治会員の60歳以上を対象に、地域の中で交流しながら、介護予防活動をしたり、茶話会やアトラクションを楽しんだりしている。		
活動日時	毎月第3木曜午前中（4月8月は休み）。		
費用負担	有償（月100円）	利用条件	有

活動名称	サロン「陽だまり」（実施主体：自治会）		
活動場所	太陽ヶ丘自治会館（西区中釘294-2）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	太陽ヶ丘自治会員を対象にサロン・茶話会、会食会、学習会等を実施している。		
活動日時	月1回第2月曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	すずらんサークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	清河寺ふれあい会館（西区清河寺745-2）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	清河寺自治会員の高齢者を対象に、サロン・茶話会、脳トレ等を実施している。		
活動日時	月4回。木曜日、13時30分～		
費用負担	有償（年間1500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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。



活動名称	イキイキ情報館（かしこいシニアライフのために）（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	指扇療養病院西館（西区宝来1348-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	指扇療養病院西館会議室で行う介護予防教室。年間6回を予定。毎回魅力的な講師のテーマは多岐にわたり、若年性認知症から腰痛予防まで。		
活動日時	不定期。		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	けやき台おたすけ隊（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	大宮けやき台自治会館（西区指扇2128-72）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
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	大宮けやき台自治会員の要望に応じて、出来ること出来ないことを検討して家事支援の作業を実施している。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	宮前町囲碁・将棋会（実施主体：自治会）		
活動場所	宮前町一丁目自治会館（西区宮前町486番地）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	宮前町一丁目にお住まいの方を対象に、囲碁・将棋の向上及び会員の親睦を図っている。		
活動日時	月2回第1第3木曜日。		
費用負担	有償（会費半年で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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	サロン講師紹介といきいき百歳体操おさらい会（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	指扇療養病院西館（西区宝来1348-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	サロンの運営者を対象に無料で招聘できるサロン講師の紹介と理学療法士の先生による百歳体操のおさらい会を実施。年間5回の予定。		
活動日時	不定期。		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	さしおugi団地自治会いきいきサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	さしおugi団地自治会館（西区中釘2337-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
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	さしおugi団地自治会員を対象にサロン・茶話会を実施している。		
活動日時	月1回。第2木曜日。		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	けやき台コーヒーサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	大宮けやき台自治会館（西区指扇2128-72）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 住民主体の学習会		
活動内容詳細	けやき台自治会員を対象に、毎月種類の違うコーヒーを味わいながら、サロン・茶話会、音楽等を実施している。		
活動日時	第2火曜日・10時～		
費用負担	有償（100円）	利用条件	有

活動名称	オレンジカフェおugi(特別養護老人ホーム 扇の森)（実施主体：その他）		
活動場所	特別養護老人ホーム扇の森学び舎（西区高木602）		
連絡先	625-5000（特別養護老人ホーム 扇の森）		
活動内容	サロン・茶話会 公開講座		
活動内容詳細	西区民を対象に、認知症にまつわる困りごとについて地域の方が気軽に集い、交流する場です。		
活動日時	毎月第2火曜日のみ		
費用負担	有償（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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	下宝来いきいきサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	下宝来自治会館（西区大字宝来 1565 番地-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会 住民主体の学習会		
活動内容詳細	60 歳以上の下宝来自治会員を対象に、茶話会を中心にして、ラジオ体操、健康講話等を実施している。		
活動日時	第2木曜日 10 時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	社会福祉法人永寿荘特別養護老人ホーム扇の森WEST（実施主体：その他）		
活動場所	社会福祉法人永寿荘特別養護老人ホーム扇の森WEST（西区中釘2345-1）		
連絡先	729-6070（特別養護老人ホーム 扇の森 WEST）		
活動内容	サロン・茶話会 場所の提供 公開講座		
活動内容詳細	地域にお住まいのどなたでも参加できるお手軽なカルチャースクール。元気体操や書道、絵葉書など多様な講座の中から好きな講座へ参加できる。		
活動日時	月に1回。かたづけ講座のみ2ヶ月に1回。		
費用負担	有償（書道、絵葉書100円。いけばな教室540円。元気体操、気功教室、かたづけ講座無料。）	利用条件	無

活動名称	内野地区社会福祉協議会（実施主体：地区社協）		
活動場所	宮前町1丁目自治会館（西区宮前町486）		
連絡先	622-0582（内野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	地域にお住まいの方が気軽に集まり、レクリエーションや会話を楽しむ場として、また、仲間づくりや健康づくりの場として「のびのびサロン」を開催しています。		
活動日時	月1回（毎月第4金曜日）		
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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	笑扇会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	別所自治会館（西区指扇領別所213-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	別所自治会、別所寿亀クラブの方を対象に、高齢化による運動機能の衰えをカバーし、脳トレ、手足の筋力アップ、声を出し、笑顔をもっとに楽しくレッスン。		
活動日時	月2回。第1、第3火曜日。		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	NPO法人地域福祉ボランティア プレイパーク（実施主体：NPO）		
活動場所	NPO事務所（※理事の自宅兼事務所につき公表不可）（西区清河寺1053-5（※公表不可））		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	体験活動を中心としたプログラムで、主に野外活動を行う。参加条件は無いが保険や用具の関係で事前申込制。募集は指扇公民館報、市報西区版等で告知。		
活動日時	事業開催は不定期。平成29年度、年間実績33回。		
費用負担	有償（基本的には保険料30～50円程度。野外炊飯等の活動があれば食材費50～100円。）	利用条件	有

活動名称	サロンおあしす（実施主体：自治会）		
活動場所	五味貝戸自治会館（西区指扇291番地）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 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	五味貝戸自治会員の中高年を対象に、サロン・茶話会、歌唱をはじめ、介護予防の為の様々な活動を実施している。		
活動日時	月1回。第3火曜日。		
費用負担	有償（1回100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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	オーベルいきいきサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	オーベル大宮指扇集会室（西区指扇2617）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 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	オーベル自治会員を対象に茶話会、介護予防、健康体操、会食会を実施している。		
活動日時	月1回。第3木曜日。14時～。		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	CCさいたま三橋クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ローソンさいたまシティハイツ三橋店（ツクイ・ケアコミュニティさいたま三橋介護窓口）（西区三橋6-1258-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 交流その他 公開講座		
活動内容詳細	コンビニ内の介護窓口で、いきいき百歳体操、健康測定会等を実施している。		
活動日時	毎週月曜・午前、午後		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ふれあいいきいきサロン（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	指扇住友自治会館（西区高木71）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
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	指扇住友自治会員の高齢者で、体操、歌唱、茶話会等を実施している。		
活動日時	月1回程度不定期		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	さわやか体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	内野本郷自治会館（西区内野本郷965-3）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
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	内野本郷自治会員を対象に健康体操、脳トレ、茶話会等を実施している。		
活動日時	月2回。第1第3金曜日、10時～11時30分		
費用負担	有償（月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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	さわやかサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	内野公民館（西区三橋6-1457-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	介護予防運動、脳トレを実施している。		
活動日時	月1~2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	パンジーサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	SOMPO ケア ラヴィーレ（西区西大宮1-18-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操と脳トレ等を実施している。		
活動日時	毎週火曜日・2時~第5週はなし		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	地域交流柿の木サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	愛の家デイサービスセンター大宮指扇（西区指扇566-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	月2回愛の家デイサービスセンター大宮指扇を会場に、百歳体操、カラオケ、茶話会を実施している。		
活動日時	月2回、第1第3月曜日。18時30分~。		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	健康体操クラブ五味貝戸サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	五味貝戸自治会館（西区指扇291番地）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	五味貝戸自治会員を対象に、第1第3月曜日に健康体操を、第2第4月曜日にいきいき百歳体操を実施している。		
活動日時	月4回、月曜日。13時~14時30分。		
費用負担	有償（年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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	赤羽根スマイルクラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	赤羽根自治会館（西区指扇2811-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	赤羽根自治会員を対象に、いきいき百歳体操と健康体操と茶話会を実施している。		
活動日時	月2回。第1第3水曜日。13時～15時。		
費用負担	有償（月500円）	利用条件	有

活動名称	イキイキ西大宮（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	SOMPO ケア ラヴィーレ（西区西大宮1-18-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	西区在住の方を対象にいきいき百歳体操を実施している。		
活動日時	月2回・第1第3土曜日2時～3時30分		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	イキイキうんどう塾（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	敬寿園宝来ホーム（西区宝来86番地の1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	敬寿園宝来ホーム地域交流スペースで健康体操を実施している。		
活動日時	月1回第2火曜日10時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	健康体操サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	下宝来自治会館（西区大字宝来1565番地-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	65歳以上の下宝来自治会員を対象に月2回健康体操と百歳体操を実施している。		
活動日時	第2第4月曜日・10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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	いきいきサークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西区役所（西区西大宮3-4-2）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	専門講師の指導による体操教室。		
活動日時	月1回。		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	有

活動名称	きらめきサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	有料老人ホームニチイのきらめき（西区内野本郷1085-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を月2回実施している。		
活動日時	月2回。第1第3火曜日14時から。		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	サロンひかわ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	特別養護老人ホーム ひかわ（西区高木892番地）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	月3回西区在住の方を対象に健康体操といきいき百歳体操を実施している。		
活動日時	月3回。第1第3第4木曜。10時～12時。		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	宮前町囲碁将棋の会（実施主体：自治会）		
活動場所	宮前町二丁目自治会館（西区宮前町1632-3）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	囲碁将棋を通じ、親睦を深める。		
活動日時	週1回 日曜日		
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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	高砂会吹き矢クラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	宮前町二丁目自治会館（西区宮前町1632-3）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	5メートル離れた所より、的に向かって矢を吹きあてる。肺活量の練習になるかと思えます。		
活動日時	月1回 第3金曜日		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	有

活動名称	カラオケクラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	宮前町二丁目自治会館（西区宮前町1632-3）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	月2回カラオケ教室をおこなっております。男歌と女歌を2月間ずつ行ない、年2回の発表会をおこないます。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（1回300円）	利用条件	有

活動名称	にこにこサロン（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	下郷自治会館（西区指扇1827）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	講話、健康体操、脳トレ、レクリエーション等を通して、健康維持と交流を図る。また、地域行事として盆踊りに参加する。		
活動日時	毎月1回 第3水曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	医療生協さいたまおおみや診療所 わいわいランチ（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所（西区指扇1100-2）		
連絡先	624-0238（医療生協さいたま大宮診療所）		
活動内容	会食会		
活動内容詳細	多世代コミュニティ食堂として活動しています。どなたでもご参加いただけます。元教授（ボランティア）による子どもへの学習支援やミニ学習も実施しています。		
活動日時	毎月 第3土曜日 12:30～14:00		
費用負担	有償（大人300円子ども100円※1500円で6食分のスタンプカードも販売中）	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。

詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	医療生協さいたまおおみや南支部 友遊体操（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所（西区指扇1100-2）		
連絡先	624-0238（医療生協さいたま大宮診療所）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	セラバンドを使用して、リズム体操をおこなっています。無理なく筋肉を鍛え、介護予防に努めています。		
活動日時	第2第4土曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたまおおみや西支部 健康クラブ（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所（西区指扇1100-2）		
連絡先	624-0238（医療生協さいたま大宮診療所）		
活動内容	体操教室 その他活動		
活動内容詳細	タオルを使った体操や、脳トレなどの認知症予防のための活動も取り入れています。		
活動日時	第2第4金曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたまおおみや西支部 お茶しましょ（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所（西区指扇1100-2）		
連絡先	624-0238（医療生協さいたま大宮診療所）		
活動内容	サロン・茶話会 その他活動		
活動内容詳細	みんなでお茶を飲みながら、おしゃべりしたり、脳トレをしたり、小物作りをしたりしています。		
活動日時	第2火曜日 10:00～12:00		
費用負担	有償（材料費など必要に応じて）	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたまおおみや南支部 絵手紙（実施主体：その他）		
活動場所	医療生協さいたまおおみや診療所（西区指扇1100-2）		
連絡先	624-0238（医療生協さいたま大宮診療所）		
活動内容	絵画・書道		
活動内容詳細	季節に合ったテーマの内容で絵手紙を作成しています。どなたでもご参加いただけます。		
活動日時	第2第3火曜日 13:00～16:00		
費用負担	有償（月100円(2回分)）	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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	赤羽根ふれあい いきいきサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	赤羽根自治会館（西区指扇2811-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室 環境美化・清掃		
活動内容詳細	毎週水曜日に体操を実施しています。		
活動日時	毎週水曜日 10:00~12:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	シャボン玉サークル（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	内野公民館（西区三橋6丁目1457-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	原則として週1回火曜日 9:30~11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ひまわりクラブ（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	内野公民館（西区三橋6丁目1457-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を月実施している。		
活動日時	原則として週1回木曜日 9:30~12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	CCさいたま三橋クラブ（木曜コース）（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ローソンさいたまシティハイツ三橋店（西区三橋6-1258-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	毎月第2第4木曜日午後2時からローソンさいたまシティハイツ三橋店のサロンスペースでいきいき百歳体操を実施しています。		
活動日時	第2第4木曜日午後2時~3時30分		
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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	すみれ体操サークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	内野公民館（西区三橋6-1457-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	毎週1回いきいき百歳体操に取り組んでいます。テキストに添って、みんなで進めていますので、どなたでもすぐに百歳体操が身に付きます。		
活動日時	原則として毎週金曜日午後2時～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	駅前サロンYOU遊（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	カフェレストランYOU遊（西区宝来1656番地）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	「楽しくおしゃべり健康長寿」をモットーに第3水曜日の午後におしゃべりサロンを行っています。どなたでも参加できます。		
活動日時	毎月第3水曜日午後1時30分～3時		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	穂積自治会 いきいき運動クラブ 穂積元気かい（実施主体：自治会）		
活動場所	穂積自治会館（西区宝来343-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	毎月第1第3金曜日に健康体操と百歳体操を実施しています。		
活動日時	毎月第1第3金曜10時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	さろんエビスヤ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	エビスヤ（西区指扇領辻82-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	毎月第2水曜日に元おそば屋さんで開催されるおしゃべりサロンです。		
活動日時	毎月第2水曜日午後1時30分～3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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

西区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	法光寺サロン（実施主体：その他）		
活動場所	法光寺（西区西大宮 4-61-4）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	年齢や住んでいる地域にとらわれず、どなたでも参加できるサロン。歌を歌ったり、おしゃべりしたりして楽しく過ごすサロンを実施している。		
活動日時	毎月1回 8月はお休み		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	無

活動名称	中釘元気クラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	中釘自治会館（西区中釘2060）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	毎週木曜日にいきいき百歳体操を実施しています。ますます元気教室をきっかけに誕生したクラブです。		
活動日時	週1回 木曜日 午後2時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	あじさいの会指扇（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	指扇公民館（西区西大宮2-13-1）		
連絡先	620-1312（西区北部圏域シニアサポートセンター三恵苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	ますます元気教室修了者が集まって自主グループを立ち上げました。月3～4回集まっていきいき百歳体操で汗を流しています。		
活動日時	月3～4回 概ね金曜日 午後		
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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。