

北区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	いきいき体操長山（実施主体：地区社協）		
活動場所	長山団地集会所（北区東大成町1丁目159番地）		
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	毎月2回、長山団地集会所にて「いきいき百歳体操」を行っています。		
活動日時	第1、3火曜、13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	うえたけ歌サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	高齢者生きがい活動センター（北区植竹町1丁目593-1）		
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	カラオケに合わせて合唱する（歌謡曲、唱歌など）		
活動日時	毎月第3金曜13:30～15:00（1、8月は休み）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ハピネス本郷（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	本郷シニア憩いの家（北区本郷町1065-3）		
連絡先	048-662-7600（シニアサポートセンター諏訪の苑）		
活動内容	介護予防教室 体操教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	いきいき百歳体操をメインに歌を合唱したり、脳トレを行ったりと和室で楽しく行っています。		
活動日時	毎月第1第3木曜日（8月は休み）10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	コスモサロン（実施主体：その他）		
活動場所	コスモスクエア（北区土呂町2丁目12-20コスモスクエア6F）		
連絡先	048-653-0306（コスモサロン）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 体操教室		
活動内容詳細	体操や健康講話の他に音楽や工作など、月ごとに内容を変えて実施している。		
活動日時	毎月第3火曜日13:30～15:00		
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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

北区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	子育て応援みに北会（実施主体：その他）		
活動場所	プラザノース（北区宮原町1丁目852-1）		
連絡先	090-4926-3535（子育て応援みに北会）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） 交流その他		
活動内容詳細	年2回のベビーカーコンサートを実施（お子様と一緒に楽しめます）。		
活動日時	ベビーカーコンサート（年2回）		
費用負担	有償（参加費500円）	利用条件	無

活動名称	今羽の森ふれあいサロン（実施主体：その他）		
活動場所	特別養護老人ホーム今羽の森（北区今羽町650-1）		
連絡先	048-778-7330（今羽の森ふれあいサロン）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） 絵画・書道 体操教室 運動・スポーツ 交流その他		
活動内容詳細	地域の皆様向けのカルチャースクール。新たな趣味、仲間づくりを提案。講座の後の交流会（茶話会）もあります。		
活動日時	各講座、月1回（全8講座）		
費用負担	有償（講座によって異なる。無料～500円）	利用条件	無

活動名称	すこやか運動教室	植竹 公民館（実施主体：地区社協）
活動場所	植竹公民館（北区盆栽町430）	
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）	
活動内容	介護予防教室 体操教室	
活動内容詳細	月1回、植竹公民館にて「いきいき百歳体操」を中心に体操を行っています。	
活動日時	毎月第1水曜、13:30～14:45	
費用負担	無償	利用条件 無

活動名称	土呂町健康体操会（実施主体：地区社協）		
活動場所	土呂町自治会館（北区土呂町2丁目84-2）		
連絡先	048-653-2800（大砂土地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施		
活動日時	毎月第2、4金曜、13:30～15:00（8月除く）		
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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	まごころサロンはなみずき 東大成（実施主体：地区社協）		
活動場所	東大成1丁目自治会館（北区東大成町1丁目487番地）		
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	地域の高齢者（植竹地区）の方の交流の場。民生委員さんが中心となって毎月内容を考え実施しています。		
活動日時	毎月第1木曜、13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	いきいき本郷（実施主体：地区社協）		
活動場所	シニアサポートセンター諏訪の苑（北区本郷町348-2）		
連絡先	048-653-2800（大砂土地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	「いきいき百歳体操」の実施		
活動日時	毎月第1、3火曜、10:30～12:00（8、1月除く）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	街のステーション お手伝い隊（実施主体：その他）		
活動場所	いーはとーぶ 街のステーション（北区土呂町1丁目17-2）		
連絡先	048-677-7496（社会福祉法人いーはとーぶ）		
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		
活動内容詳細	障がいのある方が地域住民の必要なこと、困り事のお手伝いをします。内容については個々に相談します。		
活動日時	月曜～金曜（10:00～15:00、随時）		
費用負担	有償（1時間1500円（内容により応相談））	利用条件	無

活動名称	パーソナルケアさいたま（実施主体：その他）		
活動場所	パーソナルケアさいたま（株）（北区本郷町112白石ビル2階）		
連絡先	048-654-2942（パーソナルケアさいたま）		
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） 写真・パソコン 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	利用者様宅に訪問して家事支援を行います。（訪問範囲、北区、見沼区、大宮区、西区）		
活動日時			
費用負担	有償（1時間2700円～ （税込み））	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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	訪問介護事業所 たんとん（実施主体：その他）		
活動場所	（株）高志 訪問介護事業所 たんとん（北区土呂町2丁目12-18）		
連絡先	048-652-1441（訪問介護事業所 たんとん）		
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	利用者様宅に訪問して、家事支援を行います。		
活動日時			
費用負担	有償（1時間2000円～）	利用条件	無

活動名称	ホームヘルパーそらいろ（実施主体：その他）		
活動場所	ハートバンク（株）（北区植竹町1丁目330-2）		
連絡先	048-788-2244（ホームヘルパーそらいろ）		
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	ご家族に代わって、生活の中の困りごとをサポートします。		
活動日時			
費用負担	有償（1時間2000円～ （延長30分1000円））	利用条件	無

活動名称	まごころサロンはなみずき 盆栽（実施主体：地区社協）		
活動場所	盆栽町会館（北区盆栽町）		
連絡先	048-654-2022（植竹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） 交流その他		
活動内容詳細	地域の高齢者（主に植竹地区）の方の交流の場。		
活動日時	毎月第3木曜、13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	まごころサロンはなみずき植竹（実施主体：地区社協）		
活動場所	高齢者生きがい活動センター（北区植竹町1丁目593-1）		
連絡先	048-654-2022（植竹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） 手芸		
活動内容詳細	地域の高齢者（植竹地区）の方の交流の場。民生委員さんが中心となって毎月内容を考え実施しています。		
活動日時	毎月第4木曜（1、8月は休み）13:30～15:00		
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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

北区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	和みの会（実施主体：自治会）		
活動場所	今羽町自治会集会所（北区今羽町43番地）		
連絡先	048-666-0314（和みの会）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） その他活動		
活動内容詳細	お茶を飲みながら地域住民の親睦を図る。一度「人情芝居」の鑑賞がある。（今羽町住民限定） ハンドセラピーの活動もあり。		
活動日時	年2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	いつでも夢を（実施主体：自治会）		
活動場所	今羽町自治会集会所（北区今羽町43番地）		
連絡先	048-664-0132（いつでも夢を）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） その他活動		
活動内容詳細	お茶を飲みながら、地域住民同士のコミュニティーを図る。踊りの活動もあり。（今羽町住民限定）		
活動日時	毎月第3火曜日（1、8月は無し）		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	竹さんさん（実施主体：自治会）		
活動場所	北区植竹団地（集会所、及び団地広場）（北区植竹町2丁目85）		
連絡先	048-667-4406（竹さんさん）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 体操教室		
活動内容詳細	月2回「いきいき百歳体操」を行っている。第4土曜日は、脳トレ、茶話会も行っており、交流を深めている。朝のラジオ体操は他地区でも参加できる。		
活動日時	毎月第2土曜日9:00～10:00、第4土曜日9:00～11:00（平日朝はラジオ体操を行っている）		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ゆうゆうサロンおおさと（実施主体：地区社協）		
活動場所	大砂土ふれあいの里（北区本郷町17-7）		
連絡先	048-653-2800（大砂土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）		
活動内容詳細	季節のイベント、寸劇、音楽鑑賞、介護予防体操、茶話会。		
活動日時	毎月第4木曜、13:30～15:00（8、9月を除く）		
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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	街の保健室（実施主体：その他）		
活動場所	いーはとーぶ 街の保健室（北区土呂町1丁目17-5ソリストパレス1F）		
連絡先	048-677-7496（社会福祉法人いーはとーぶ）		
活動内容	サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋 交流その他		
活動内容詳細	茶話会、健康麻雀、囲碁、将棋、健康相談、毎週金曜日に認知症予防教室を開催。		
活動日時	毎週月曜～金曜 10:00～15:00		
費用負担	無償（カフェコーナー有100円）	利用条件	無

活動名称	すこやかうらなう教室（実施主体：地区社協）		
活動場所	高齢者生きがいセンター（北区植竹町1丁目593番地）		
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ 介護予防教室		
活動内容詳細	諏訪の苑の理学療法士による体操「遊びリテーション」を行っています。		
活動日時	毎月第3水曜、13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき運動教室（実施主体：地区社協）		
活動場所	本郷第6公園（北区本郷町92番地）		
連絡先	048-653-2800（大砂土地区社会福祉協議会）		
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	地域運動支援員の指導による体操会（ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ体操等）高齢者運動遊具を利用したの運動。		
活動日時	毎月第2、3月曜（1、8月は除く）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	東大成町2丁目健康体操サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	東大成2丁目自治会館（北区東大成町2丁目454番地）		
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	諏訪の苑の理学療法士による「遊びリテーション」を行っています。		
活動日時	毎月第1金曜、13:30～15:00		
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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

北区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ピース健康体操サロン（実施主体：その他）		
活動場所	いーはとーぶ ピースサンシャイン（北区土呂町1丁目27-6）		
連絡先	048-607-8200（社会福祉法人いーはとーぶ）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	健康体操（自力整体）		
活動日時	毎月第4土曜日14:00～15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	東大成町1丁目菜の花会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	東大成1丁目自治会館（北区東大成町1丁目487）		
連絡先	048-664-1406（東大成町1丁目菜の花会）		
活動内容	運動・スポーツ 会食会 写真・パソコン		
活動内容詳細	見学会、誕生会、講演会、グランドゴルフ大会に参加、講習会（年賀状作成とスマホ教室）他、地域の自治会と商工親和会の事業に参加		
活動日時	誕生会は年3回、グランドゴルフ週2回、講習会年2回、自治会、商工親和会の事業の協力は随時		
費用負担	有償（年会費1家族1000円）	利用条件	有

活動名称	植竹一丁目老人会 万年青会（おもと会）（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	植竹1丁目自治会館（北区植竹町1丁目242）		
連絡先	048-665-4460（植竹一丁目老人会 万年青会（おもと会））		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	60歳以上の自主グループです。グランドゴルフ、カラオケ、定例会、運動、歌、お茶会等仲間を通して、生きがいと健康づくり、明るい長寿社会づくりを目指す。		
活動日時	定例会は年6回、グランドゴルフ週2回、カラオケ週1回（植竹1丁目にお住まいの方）		
費用負担	有償（年会費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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

北区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	老人クラブ 千歳会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	東大成町2丁目自治会館（北区東大成町2丁目454-8）		
連絡先	048-662-7600（シニアサポートセンター諏訪の苑）		
活動内容	運動・スポーツ 会食会 公開講座		
活動内容詳細	①運動：グランドゴルフ週3回（火・木・土） ②会食会：新年会・懇親会・米寿祝賀会・誕生日会等々 ③公開講座：居宅介護に関するセミナー（随時）（東大成2丁目地区限定）		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	百モニカらぶ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	本郷町グループホームまごころ（北区本郷町730）		
連絡先	048-662-7600（シニアサポートセンター諏訪の苑）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施とハーモニカ演奏、歌唱		
活動日時	毎月第1・第3水曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償（希望者はハーモニカ購入あり）	利用条件	無

活動名称	シニアフラダンス（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	シニアサポートセンター諏訪の苑（北区本郷町348-2）		
連絡先	048-662-7600（シニアサポートセンター諏訪の苑）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	地域のボランティアさんによる指導で、参加者の方は未経験の方が多く、覚えるのが大変ですが、楽しく踊っています。		
活動日時	毎月第2・第4木曜日 10:30～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	みずたちの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	シニアサポートセンター諏訪の苑（北区本郷町348-2）		
連絡先	048-662-7600（シニアサポートセンター諏訪の苑）		
活動内容	絵画・書道		
活動内容詳細	画材を持ち寄り、水彩画を描く。		
活動日時	毎月第4土曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償（共有材料費として入会時200円、以降不足時に徴収）	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。

北区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	東一いきいき体操会（実施主体：地区社協）		
活動場所	東大成1丁目自治会館（北区東大成町1丁目487）		
連絡先	048-654-2022（植竹地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施		
活動日時	毎月第4金曜日 10:30～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	フレッシュ大砂土（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	シニアサポートセンター諏訪の苑（北区本郷町348-2）		
連絡先	048-662-7600（シニアサポートセンター諏訪の苑）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	皆で楽しく「いきいき百歳体操」を行っています。またカラオケに合わせて手話ダンスも行っています。		
活動日時	毎月第1第3木曜日10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき大砂土（実施主体：地区社協）		
活動場所	大砂土ふれあいの里（北区本郷町17-7）		
連絡先	048-653-2800（大砂土地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の実施		
活動日時	毎月第1第3木曜日 13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	グラウンドゴルフ美郷会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	本郷第1公園（北区、本郷町本郷第1公園）		
連絡先	048-662-7600（シニアサポートセンター諏訪の苑）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	月、火、木、金の午前中に、健康・仲間づくりのため活動。楽しくやっています。		
活動日時	週4回（月、火、木、金）		
費用負担	有償（年会費1500円、入会金1500円 他大会、イベント時に別途500円程徴収しています。）	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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。