

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	カトレア会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	天沼シニア憩いの家（大宮区天沼町 1-194）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を中心に行い、最後には脳トレ、お口の体操などを行い、交流を図る。2～3名程度なら受け入れ可。		
活動日時	毎月第2, 3, 4火曜日 10:00～12:00		
費用負担	その他（錘バンドのみ自己負担）	利用条件	無

活動名称	ラジオ体操（実施主体：その他）		
活動場所	さいたま市天沼シニア憩いの家（大宮区天沼町 1-194）		
連絡先	048-645-7988（さいたま市天沼シニア憩いの家）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	ラジオ体操を行い、健康維持に努めるとともに、交流を図る。		
活動日時	毎週月～金曜日 9：30～9：45		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	天沼2丁目中部地区「歌声広場」（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	天沼2丁目中部自治会館（大宮区天沼町 2-180）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） 運動・スポーツ その他活動		
活動内容詳細	オカリナに合わせて歌をうたったり、カラオケ、盆踊りの後に「いきいき百歳体操」を行う。自治会、非自治会問わず、どなたでも参加可。		
活動日時	毎月第2、3、4水曜日 13:00～15:00		
費用負担	有償（月300円、錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	健康体操サロン（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	堀一、堀二自治会館（大宮区堀の内町 2-300）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 安否確認		
活動内容詳細	自治会と長寿会が合同でサロン要素を持ち、介護予防としていきいき百歳体操を中心に集い交流を図る。		
活動日時	毎月第1、3金曜日 10：00～12：00		
費用負担	条件付き無償	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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	みんなの体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大宮東公民館第2会議室（大宮区堀の内町 3-140）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	介護予防教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	ますます元気教室修了者で東地区在住の方中心に運営し、いきいき百歳体操を実施。教室未受講者でも参加可。		
活動日時	毎月第2、4水曜日 10:00～12:00		
費用負担	その他（鍾バンドのみ自己負担）	利用条件	無

活動名称	リリィ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大宮東公民館第2会議室（大宮区堀の内町 3-140）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	介護予防教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	ますます元気教室修了者で東地区在住者で運営。いきいき百歳体操、ラジオ体操、スクワット、かかと落とし、スキップなどの運動、歌、脳トレを行い交流を図る。		
活動日時	毎週火曜日 14:00～16:00（第5週目はなし）		
費用負担	その他（鍾バンドのみ自己負担）	利用条件	無

活動名称	シャンシャン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ライフコミュニン大宮東（大宮区天沼町 2-150-1）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	介護予防教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を中心に行い、最後に歌をうたい交流を図る。		
活動日時	毎週金曜日 10:00～11:30（祝日は除く）		
費用負担	その他（鍾バンドのみ自己負担）	利用条件	無

活動名称	あじさいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	寿能町2丁目自治会館（大宮区寿能町 2-155-2）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護予防として百歳体操を中心に茶話会をやり、地域の皆様との交流で見守り活動を図る。（参加者は寿能町2丁目自治会会員に限る。）		
活動日時	毎月第2、4月曜日 10:00～12:00		
費用負担	その他（鍾バンドのみ自己負担）	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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	いきいきフライデー（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大宮東公民館（大宮区堀の内町 3-140）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操やお口の体操を行う。最後に歌をうたい交流を図る。どなたでも参加可。		
活動日時	毎週金曜日 14:00～16:00（会場が予約できた日に限る）		
費用負担	その他（鍾バンドのみ自己負担）	利用条件	無

活動名称	（株）ケアプランニング でいとれセンターひばり堀の内・全日食チェーン大宮店（実施主体：その他）		
活動場所	全日食チェーン大宮店（大宮区堀の内町 1-606）		
連絡先	048-871-8040（（株）ケアプランニング でいとれセンターひばり堀の内・全日食チェーン大宮店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	大宮区、浦和区、中央区を中心に高齢者買い物支援活動を行います。（冷蔵設備がないため、精肉・鮮魚は除く。）		
活動日時	随時ご相談下さい。		
費用負担	無償（商品代のみ負担）	利用条件	無

活動名称	ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	シニアサポートセンター白菊苑へお問い合わせください（シニアサポートセンター白菊苑へお問い合わせください）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
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	中部地区在住の方対象にお茶を飲んだり、歌を歌ったり、リコーダー（簡単なドレミなど）を行い交流を図る。		
活動日時	毎月第4水曜日 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。

大宮区東部圏域 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（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

活動名称	ふれあいいきいきサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	大宮東公民館（大宮区堀の内町 3-140）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	東地区在住で 65 歳以上の方対象に物作り、ハーブ教室、音楽やヨガ、大人の塗り絵、民謡や健康講座、介護保険制度の勉強など行い、参加者や民生委員と交流を図る。		
活動日時	毎月第3木曜日 14:00～15:30（年10回 8月、1月は無し）		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	堀一さわやか会（実施主体：自治会）		
活動場所	堀一・堀二自治会館（白山会館）（大宮区堀の内町 2-301）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	サロン・茶話会 体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	茶話会、いきいき百歳体操、ワナゲ、ダーツを行い、身体を動かしながら交流を図る。		
活動日時	毎月第2水曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	南こすもす（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大宮南公民館（大宮区吉敷町 4-223-2）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	体操教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	ますます元気教室修了者で活動。いきいき百歳体操を主に行い、お口の体操（パタカラ）も行う。		
活動日時	原則毎週月曜日 9:30～11:30（会場取れない場合はこの限りではない）		
費用負担	その他（鍾バンドのみ自己負担）	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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ピアサポート「ほほえみ」(実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	ニチケアセンター大宮公園(大宮区土手町1-81)		
連絡先	048-658-5588(シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	体操教室 音楽(歌唱・演奏)		
活動内容詳細	グループホームの入居者と一緒に行きいき百歳体操を中心に活動を行う。会場まで来られる方などなたでも参加可。		
活動日時	毎週木曜日 10:00~11:30		
費用負担	その他(錘バンドのみ自己負担)	利用条件	無

活動名称	いきいき体操(実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	大宮北公民館(大宮区宮町3-113-3)		
連絡先	048-658-5588(シニアサポートセンター白菊苑)		
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	ますます元気教室修了者に限らず参加可。いきいき百歳体操と筋トレ、脳トレを行い交流を図る。		
活動日時	水曜日 10:00~11:30(毎月第2、4含む月3回程度)		
費用負担	その他(初回のみ100円、錘バンドは自己負担)	利用条件	無

活動名称	オーブ(実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	おたっしや倶楽部おおみや(大宮区吉敷町3-83-4)		
連絡先	048-658-5588(シニアサポートセンター白菊苑)		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会		
活動内容詳細	関心事を取り入れた会話や、いきいき百歳体操を行い交流を図る。また、学習会も行う。		
活動日時	毎週木曜日 10:00~12:00		
費用負担	その他(錘バンドのみ自己負担)	利用条件	無

活動名称	ふれあい運動教室(実施主体：その他)		
活動場所	老人福祉センターあずま荘(大宮区東町2-105)		
連絡先	048-642-1266(老人福祉センターあずま荘)		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	60歳以上の方を対象にした地域運動支援員による体操教室。ストレッチ、ボールやフラフープを用いながら、みんなでわきあいあいと体操を行う。		
活動日時	毎月第3水曜日 14:30~15:30		
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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	しらぎく運動教室（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	ふれあいセンターしらぎく（大宮区天沼町 1-150-1）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	地域運動支援員による体操教室。ストレッチ、ボールやフラフープを用いながら、みんなでわきあいあいと体操を行う。		
活動日時	毎月第2、4金曜日 15:30～16:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	さざんか会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	吉敷町自治会館（大宮区吉敷町 4-197-4）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行い、健康維持に努め、参加者同士の交流を図る。		
活動日時	毎週火曜日 10:00～11:30		
費用負担	有償（エアコン代として100円。また、錘バンドは自己負担）	利用条件	有

活動名称	おたっしや倶楽部（実施主体：その他）		
活動場所	おたっしや倶楽部DC（大宮区吉敷町 3-83-4）		
連絡先	048-643-8700（おたっしや倶楽部）		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	いきいき百歳体操等の会場提供を行います。地域の方が気軽に集まり、健康維持増進のための場を提供しています。木曜日 13時～15時で会場に空きがあります。		
活動日時	週1回（木曜日 13:00～15:00）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	憩いの場（実施主体：その他）		
活動場所	メディカル・リハビリホーム まどか大宮（大宮区浅間町 2-183）		
連絡先	048-650-2122（メディカル・リハビリホーム まどか大宮）		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	個室をご提供致します。（要予約）長机1台、椅子6脚（追加で椅子のご用意も可能）活動する場所をお探しの方はぜひご利用下さい。		
活動日時	9:30～17:00		
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。



活動名称	ケアーズカフェ だん・だん（実施主体：NPO）		
活動場所	埼玉福祉・保育専門学校（大宮区仲町 3-42）		
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（介護を終えられた方も）の想い、悩み、相談ごとなどをお聴きしたり、介護者同士の情報交換をしたりする。		
活動日時	東口会場：毎月第2、4金曜日 10:00～13:00		
費用負担	有償（1回 100 円（茶菓子代））	利用条件	無

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（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（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

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。

大宮区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	越後屋 富井商店（実施主体：その他）		
活動場所	（有）富井商店（大宮区堀の内町 2-248）		
連絡先	048-641-1538（越後屋 富井商店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	酒類、米、食品（生鮮食品を除く）、灯油、ギフト（お中元、お歳暮、法事など）の注文受付、配達を行います。		
活動日時	木曜日定休日 配達時間 10：00～19：00		
費用負担	条件付き無償（商品代のみ負担）	利用条件	有

活動名称	2020（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大宮北公民館（大宮区宮町 3-113-3）		
連絡先	048-658-5588（シニアサポートセンター白菊苑）		
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行い、介護予防に努めます。また、体操を通して交流を図ります。		
活動日時	毎週火曜日 14：00～15：00		
費用負担	条件付き無償（錘バンドのみ自己負担）	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。