

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	椿クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	七里総合公園（見沼区大谷八石 見沼区膝子見沼）		
連絡先	048-684-8989（椿クラブ）		
活動内容	運動・スポーツ 交流その他		
活動内容詳細	健康のためのウォーキング		
活動日時	月20回		
費用負担	有償（年間400円）	利用条件	無

活動名称	七里ふれあいウォーキング（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里公民館（見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-687-9997（七里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 安否確認 交流その他		
活動内容詳細	七里公民館を拠点として8kmから10kmのウォーキング。桜の花と秋の紅葉を楽しみながら、見沼区内の名所・旧跡にふれる。七里地区在住者限定。		
活動日時	年2回（4・11月）		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里ふれあい歌声サロン①（童謡・唱歌）（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里公民館（見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	歌唱指導とピアノ伴奏により童謡・唱歌の合唱。発声練習と音楽にあわせてリズム体操などによる健康づくり。交流を通じた仲間づくりと情報交換。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回（8月を除く）第2火曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里ふれあい歌声サロン②（世界の名曲）（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里コミュニティセンター（見沼区大谷1210）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	歌唱指導とピアノ伴奏により世界の名曲の合唱。発声練習と音楽にあわせてリズム体操などによる健康づくり。交流を通じた仲間づくりと情報交換。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回（8月を除く）第4水曜日		
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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	"HARMONY" (実施主体：ボランティア団体)		
活動場所	老人福祉センター東楽園 (見沼区膝子1151-1)		
連絡先	048-686-1033 (さいたま市老人福祉センター東楽園)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	ハーモニカ。演奏。東楽園利用料《市内在住の方 (60歳～64歳) は100円、市内在住の方 (65歳以上) は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	週1回		
費用負担	有償 (500円/月)	利用条件	有

活動名称	民踊友の会 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	老人福祉センター東楽園 (見沼区膝子1151-1)		
連絡先	048-686-1033 (さいたま市老人福祉センター東楽園)		
活動内容	音楽 (歌唱・演奏)		
活動内容詳細	日本各地の民踊に合わせて踊りを行い皆で楽しい一時を過ごしています。東楽園利用料《市内在住の方 (60歳～64歳) は100円、市内在住の方 (65歳以上) は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	週1回		
費用負担	有償 (500円/月)	利用条件	有

活動名称	ペン習字クラブ (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	老人福祉センター東楽園 (見沼区膝子1151-1)		
連絡先	048-686-1033 (さいたま市老人福祉センター東楽園)		
活動内容	絵画・書道		
活動内容詳細	東楽園ペン習字は1時間ですがみなさん集中して練習しております。東楽園利用料《市内在住の方 (60歳～64歳) は100円、市内在住の方 (65歳以上) は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	週1回		
費用負担	有償 (1000円/3ヶ月)	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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	中国遊技愛好会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	老人福祉センター東楽園（見沼区膝子1151-1）		
連絡先	048-686-1033（さいたま市老人福祉センター東楽園）		
活動内容	介護予防教室 健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	麻雀を通じての認知症予防。東楽園利用料《市内在住の方（60歳～64歳）は100円、市内在住の方（65歳以上）は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	週1回		
費用負担	有償（300円/月）	利用条件	有

活動名称	お茶会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大谷第二自治会館（見沼区大谷1664-4）		
連絡先	048-628-7092（お茶会）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	歩いて行ける距離で集まる事ができる茶話会。月1回テーマを決めて交流しています。自治会員限定。		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（100円/回）	利用条件	有

活動名称	南平台元気会（実施主体：自治会）		
活動場所	大谷南平台自治会館（見沼区大谷234）		
連絡先	048-684-2638（南平台元気会）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。定員に達しているため大谷南平台自治会員のみ。		
活動日時	月4回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	麦の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	さいたま記念病院大会議室（見沼区東宮下字西196）		
連絡先	090-4525-3654（麦の会）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。		
活動日時	毎週木曜日		
費用負担	有償（1000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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	いきいき体操サークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	七里公民館（見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。		
活動日時	毎週火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	お気軽体操会（実施主体：自治会）		
活動場所	大宮七里パークホームズ集会室（見沼区風渡野78-1）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。自治会員限定。		
活動日時	月2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	生協大谷いきいき百歳体操（実施主体：自治会）		
活動場所	生協大谷自治会館（見沼区大谷84-2）		
連絡先	048-685-0297 090-4714-2022（生協大谷いきいき百歳体操）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。手・足指体操		
活動日時	毎週月曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき100才体操（実施主体：その他）		
活動場所	老人福祉センター東楽園（見沼区膝子1151-1）		
連絡先	048-686-1033（さいたま市老人福祉センター東楽園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。東楽園利用料《市内在住の方（60歳～64歳）は100円、市内在住の方（65歳以上）は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	第2・第3・第4週木曜日		
費用負担	有償（東楽園利用料のみ）	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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	宮団いきいき体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東宮下団地児童会館（見沼区新堤152）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。健康体操。脳トレ。東宮下団地住民のみ。他からの参加は要相談。		
活動日時	毎週水曜日		
費用負担	有償（冷暖房費として年間500円。単発の参加は1回10円）	利用条件	有

活動名称	自由体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大谷会館（見沼区大谷1472）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。ラジオ体操。脳トレ。ゲッターマン体操。		
活動日時	毎週月・火曜日（10時～12時）木曜日（13時～15時）		
費用負担	有償（利用料200円/回）	利用条件	無

活動名称	東宮下100歳体操コスモスの会（実施主体：自治会）		
活動場所	東宮下第1自治会館（見沼区東宮下2-181）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。合唱。		
活動日時	月2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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	便利屋ななさと（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	便利屋ななさと（見沼区東宮下441-7）		
連絡先	048-684-3864（便利屋ななさと）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 場所の提供 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	日常生活の中でちょっと困ったこと、どこに頼んだら良いかわからないこと、そんなささいなことの手助けを良心的に行います。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（要相談）	利用条件	無

活動名称	将棋同好会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	老人福祉センター東楽園（見沼区膝子1151-1）		
連絡先	048-686-1033（さいたま市老人福祉センター東楽園）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	将棋。東楽園利用料《市内在住の方（60歳～64歳）は100円、市内在住の方（65歳以上）は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	毎週木曜日の9～16時		
費用負担	有償（1200円／年）	利用条件	有

活動名称	碁楽会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	老人福祉センター東楽園（見沼区膝子1151-1）		
連絡先	048-686-1033（さいたま市老人福祉センター東楽園）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	囲碁。東楽園利用料《市内在住の方（60歳～64歳）は100円、市内在住の方（65歳以上）は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	毎週水・土曜日の9～16時		
費用負担	有償（入会金500円、大会時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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	福祉教養講座（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里公民館（見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	公開講座 介護予防教室 運動・スポーツ 交流その他 学習支援・通訳（外国語・手話・点字） 安否確認		
活動内容詳細	ラジオ健康体操・生活支援講習・認知症サポーター養成講座他。七里地区在住者限定。		
活動日時	年2回から3回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	健康講座（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里公民館（見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	公開講座 介護予防教室 学習支援・通訳（外国語・手話・点字） 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	高齢者に関心のある健康講座・口腔ケア・認知症予防について他。七里地区在住者限定。		
活動日時	年1回から2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	東楽園出前講座・ふれあい相談（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	老人福祉センター東楽園（見沼区膝子1151-1）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	公開講座		
活動内容詳細	地域包括職員・在宅介護支援センター職員等による介護・健康等に関する講話や相談。東楽園利用料《市内在住の方（60歳～64歳）は100円、市内在住の方（65歳以上）は無料、市外在住の方は200円》60歳以上限定		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（東楽園利用料のみ）	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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	七里ふれあいコンサート（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里コミュニティセンター（見沼区大谷1210）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	交流その他 音楽（歌唱・演奏） 安否確認		
活動内容詳細	音楽鑑賞を通じた世代間交流と情報交換、地域情報の提供。七里地区在住者限定。		
活動日時	年1回（12月第1日曜日）		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里コミュニティセンター（見沼区大谷1210）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	交流その他 サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 公開講座 安否確認		
活動内容詳細	音楽鑑賞や地域情報講座を通じた世代間交流。交流を通じた仲間づくり。七里地区在住者限定。		
活動日時	年1回（9月第4日曜日）		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	歌声サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	風渡野第二自治会 わし山会館（見沼区風渡野480-8）		
連絡先	048-687-9997（七里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 安否確認		
活動内容詳細	歌唱指導とピアノ伴奏により童謡・唱歌の合唱。対象地区・参加条件は風渡野第二自治会会員。		
活動日時	月1回第3水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里グリーンハイツ自治会「歌声サロン」（実施主体：自治会）		
活動場所	七里グリーンハイツ集会所（見沼区蓮沼1250）		
連絡先	048-687-9997（七里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 安否確認		
活動内容詳細	懐かしい歌や最近の歌を合唱する。対象地区・参加条件は七里グリーンハイツ自治会会員。		
活動日時	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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	園芸サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里公民館（見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 住民主体の学習会 安否確認		
活動内容詳細	元NHK趣味の園芸講師による講義と実技。年に数回植物の鑑賞・グリーンウォークに各地の公園に出かける。地域の仲間作りと仲間同士の交流・安否確認が行われている。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回（8月を除く）原則第4土曜日		
費用負担	有償（年3000円会費別途正月用寄せ植え費用実費1000円程度）	利用条件	有

活動名称	東宮下団地自治会ふれあいカフェ（実施主体：自治会）		
活動場所	東宮下団地児童会館（見沼区新堤152）		
連絡先	048-685-6986（東宮下団地自治会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	交流の場。基本的には団地関係の方。		
活動日時	月1回（基本第1土曜日）		
費用負担	有償（100円/杯）	利用条件	有

活動名称	医療生協さいたま大宮東支部（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	大谷第四自治会館（見沼区大谷666）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター敬寿園七里ホーム）		
活動内容	体操教室 会食会 手芸 料理		
活動内容詳細	シルバーサポート「お茶しましょ」 血圧測定をしてから手先を使って小物づくり。手作りのお昼ご飯をおしゃべりしながらいただき、その後ラジオ体操をしてから解散です。		
活動日時	毎月第2月曜日 10時～14時		
費用負担	有償（500円/月）	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。

見沼区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	七里ふれあいうんどうサロンⅠ（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里公民館（見沼区東宮下265-1）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	地域運動支援員によるストレッチ・脳トレ体操・筋肉トレーニング・交流・健康講話・体力測定。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回（8月を除く）第3木曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里ふれあいうんどうサロンⅡ（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里コミュニティセンター（見沼区大谷1210）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	地域運動支援員によるストレッチ・脳トレ体操・筋肉トレーニング・交流。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回（8月を除く）第2木曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	七里ふれあいうんどうサロンⅢ（実施主体：地区社協）		
活動場所	七里コミュニティセンター（見沼区大谷1210）		
連絡先	048-687-9997（七里地区社会福祉協議会）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 交流その他 安否確認		
活動内容詳細	地域運動支援員によるストレッチ・脳トレ体操・筋肉トレーニング・交流。七里地区在住者限定。		
活動日時	月1回（8月を除く）第3木曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	風渡野健康体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	風渡野天神社神社会館（見沼区風渡野204）		
連絡先	048-681-6614（さいたま市見沼区東部圏域シニアサポートセンター 敬寿園 七里ホーム）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	地域運動支援員によるストレッチ・脳トレ体操等		
活動日時	月1回第3月曜日		
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。