



活動名称	体いきいき会（実施主体：自治会）		
活動場所	高層団地 A棟集会室（浦和区針ヶ谷4丁目1番1号A棟）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	運動・スポーツ 音楽（歌唱・演奏） 会食会		
活動内容詳細	基本的なストレッチ、リズム体操、レグダンス 【参加条件：高層団地にお住いの女性】		
活動日時	毎週月曜日		
費用負担	有償（300円/月）	利用条件	有

活動名称	フラダンス同好会（ハイビスカス）（実施主体：自治会）		
活動場所	浦和高層団地A棟集会室（浦和区針ヶ谷4丁目1番1号A棟）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 安否確認		
活動内容詳細	お部屋に籠らず集会室に出てこられ、元気で顔を合わせる事を楽しみにしています。【参加条件：浦和高層団地にお住いの方】		
活動日時	月3回		
費用負担	有償（300円/月）	利用条件	有

活動名称	常六みどり会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	常六自治会館（浦和区常盤6丁目18番16号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	自治会館を利用して体操教室、卓球等、軽運動を行っています。手芸、書道、健康麻雀の同好会もあり、最も盛況なのは歌唱で毎回25名程参加されています。		
活動日時	各クラブ週2回		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	無

活動名称	浦和区中央地区社会福祉協議会（実施主体：地区社協）		
活動場所	仲町公民館、市民会館うらわ、ふれあい館等（浦和区高砂3丁目1番22号高砂ステーション内）		
連絡先	048-711-2193（浦和区中央地区社会福祉協議会）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏） 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	健康講座、ふれあいコンサート（歌唱・鑑賞）、落語等を行っています。 【参加条件：高砂、仲町、常盤にお住いの70歳以上の方】		
活動日時	年6回程度		
費用負担	有償（200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	ジェイコー埼玉歌の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ジェイコー埼玉会議室（浦和区北浦和5丁目2番7号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	発声練習と楽譜の見方指導があり、懐かしい童謡・唱歌、内外の民謡歌曲等、簡単な二部合唱を行っています。		
活動日時	毎週月曜日（祝祭日除く）12:00～13:00		
費用負担	有償（年2回各2,000円程度※別途歌の本購入）	利用条件	無

活動名称	いきいき200才（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	仲町公民館（浦和区常盤4丁目1番12号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	介護予防教室 安否確認		
活動内容詳細	筋肉をつけることで膝の痛みをとり、こぼさないことを目標にいきいき百歳体操を行っています。 【参加条件：仲町公民館に来れる方】		
活動日時	月2～3回水曜日 14:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	生きがい彩の会（健康サロン）（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	さいたま市市民活動サポートセンター（浦和区東高砂11番1号 コムナーレ9F）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ 絵画・書道 公開講座 その他活動		
活動内容詳細	①地域高齢者の方々の健康体操の会場設営と後片付け、見守りなど ②健康体操の合間にハンドセラピーを施術 ③絵手紙・水彩画の各教室と、美術館めぐり、歴史散歩 【参加条件：原則生きがい彩の会会員】		
活動日時	月1回程度		
費用負担	条件付き無償（絵手紙教室：300～400円/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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	常五朋友クラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	常五会館（浦和区常盤5丁目6番14号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	茶話会・学習会・ボランティア活動（清掃）・子供会とラジ体操・歴史散策・お花見茶会などを行っています。 【参加条件：常盤5丁目在住】		
活動日時	茶話会年3回、学習活動 年2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	常九サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	浦和ふれあい館（浦和区常盤9丁目30番）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 住民主体の学習会		
活動内容詳細	健康に毎日を過ごすため、関心事を取り入れた勉強会の実施、外部講師による講演会、演奏会を行っています。 【参加条件：常盤9丁目にお住いの70歳以上の方】		
活動日時	年6回隔月第4水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	さいたま市薬剤師会(有)コスモス薬局（実施主体：その他）		
活動場所	(有)コスモス薬局（浦和区仲町4丁目10番13号）		
連絡先	048-864-2206（さいたま市薬剤師会(有)コスモス薬局）		
活動内容	介護予防教室 その他活動		
活動内容詳細	<p><笑いヨガ> 人生いきいき、笑いは病を防ぐ特効薬。笑って笑って笑い続けてプラス思考で・・・</p> <p><ハンドセラピー> 医療的なものでなく、手を当てる手当により、ストレス回避、血流改善を目的としたハンドセラピーをしています。</p>		
活動日時	笑いヨガ：隔月1回、ハンドセラピー：毎月第2火曜日 13:00～16:00		
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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	土瑠茶な百才くらぶ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	カフェ土瑠茶（浦和区仲町4丁目11番目14号）		
連絡先	048-861-1755（カフェ土瑠茶）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	私たちの人生は、前菜から主食を終えて、いよいよデザート（伊：ドルチェ）に入りました。甘く優しく楽しいドルチェな日々を願って百歳体操をしています。 【参加条件：要事前申込み、定員6名】		
活動日時	毎月第2・4金曜日 9:30～10:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ときわの家 いきいきサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	グループホーム ときわの家（浦和区常盤7丁目5番14号）		
連絡先	048-826-5575（ときわの家 いきいきサロン）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	地域の方々と、入所者さんが一緒に輪になって、百歳体操を行っています。		
活動日時	毎週水曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	みのり会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	北浦和5丁目自治会館（浦和区北浦和5丁目9番23号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	会食会 サロン・茶話会 安否確認		
活動内容詳細	年10回、ボランティアが季節を意識した料理を手作りし、昼食にボランティアと参加者が会食をします。食後は全員で懇談や情報交換をして、楽しいひとときをすごしています。 【参加条件：北浦和5丁目在住で70歳以上の単身高齢者の方】		
活動日時	年10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。



活動名称	亀の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	県営高層住宅内の自治会集会室（浦和区針ヶ谷4丁目）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	会食会 住民主体の学習会 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	障害者達の集まり、おしゃべり食事会、年に何度か講師の方に来て頂き、講話があります。 【参加条件：浦和高層団地にお住いの障害のある方】		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（食事代1回500円程度）	利用条件	有

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（埼玉県川口市木曾呂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、交通費は実質負担、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	らうんじサンアイ（実施主体：その他）		
活動場所	らうんじサンアイ（浦和区常盤2丁目1番地20号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 会食会 音楽（歌唱・演奏） 料理 交流その他 公開講座 安否確認 話し相手・傾聴 サロン・茶話会 その他活動		
活動内容詳細	おしゃべり、カラオケ、健康麻雀、囲碁、将棋、ゲーム、サンアイ自慢の塩分控えめの美味しい手料理を食べながら楽しんで頂いています。笑って元気、笑って健康！		
活動日時	随時		
費用負担	有償（男性3,000円、女性2,500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。
詳しくは、連絡先にお問い合わせください。



活動名称	羽衣会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	常盤公民館（埼玉県さいたま市常盤9丁目30番1号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	交流その他 運動・スポーツ サロン・茶話会		
活動内容詳細	全国の民謡の踊りを踊っています。伝統文化を後世に伝えて行きたいです。また、健康にも役立ちます。踊りの後には参加者で茶話会もしています。		
活動日時	金・土曜日のどちらか 9：30～12：00		
費用負担	有償（お茶代500円）	利用条件	有

活動名称	寿楽会 針ヶ谷4丁目支部（実施主体：自治会）		
活動場所	針ヶ谷公民館（埼玉県さいたま市針ヶ谷3丁目4番14号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 絵画・書道		
活動内容詳細	針ヶ谷公民館で60才以上の方と老人会の交流を行っています。		
活動日時	不定期		
費用負担	条件付き無償（行事により費用負担をする場合がある）	利用条件	有

活動名称	すこやか未来（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	コープ野村浦和自治会集会室（埼玉県さいたま市針ヶ谷4丁目7番33号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽（歌唱・演奏） 絵画・書道		
活動内容詳細	マンション居住の高齢者の親睦を目的とした活動を行っています。 【参加条件：コープ野村浦和在住の方】		
活動日時	随時		
費用負担	無償（行事により費用負担をする場合がある）	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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ロマックラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	浦和高層団地A棟集会室（浦和区針ヶ谷4丁目1番1号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 公開講座 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	月2回、団地集会室で喫茶室を開き、珈琲・紅茶・緑茶を提供しています。毎回30人～35人集まり、近隣情報に花を咲かせています。自治会活動で知り合った仲間達がボランティアでお手伝いしています。 【対象地区：針ヶ谷地区在住の方（老若男女を問わず）】		
活動日時	毎月第2・4土曜日		
費用負担	有償（参加料1回100円）	利用条件	有

活動名称	常五サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	常5会館（浦和区常盤5丁目6番14号）		
連絡先	048-832-3782（シニアサポートセンター ジェイコー埼玉）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	茶話会を行ったり、季節の歌・唱歌などをうたったりしています。アコーディオンコンサート、お花見茶会、ハロウィンパーティ等もあります。 【参加条件：原則常盤5丁目にお住いの方】		
活動日時	月1回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ときわサロン（医療生協さいたまときわ支部）（実施主体：その他）		
活動場所	浦和民主診療所（浦和区北浦和5丁目10番7号）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所 組織担当）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	毎月楽しく歌を歌ったり、おしゃべりをしたりしています。初めての方も大歓迎です。		
活動日時	毎月第2金曜日 10:00～11:30		
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。

浦和区中部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	Café&Jazz SHOJI（実施主体：その他）		
活動場所	Café&Jazz SHOJI（浦和区常盤9丁目33番21号）		
連絡先	070-3668-6727（Café&Jazz SHOJI）		
活動内容	その他活動 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	子どもたちがひとりでも安心して来られる場所として、食事を提供したり、宿題、遊んだりしています。子どもたちの孤食を一人でも減らし、心と体を満たしたいと考えています。		
活動日時	月・火・水・金・土曜日		
費用負担	有償（500円/日）	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたま 浦和東支部（実施主体：その他）		
活動場所	浦和民主診療所（浦和区北浦和5丁目10番7号）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所 組織担当）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	初参加の方でもできる脳トレなどを無理なく楽しくやっています。		
活動日時	毎月第2火曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	お元気倶楽部（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	埼玉メディカルセンター附属 介護老人保健施設（浦和区北浦和5丁目2番7号）		
連絡先	048-832-3782（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 安否確認		
活動内容詳細	地域の方々が集まり、介護予防の体操をしています。体力づくり、仲間づくりに興味がある方にお薦めです。認知症サポーター養成講座も行っています。		
活動日時	毎週月・木曜日のどちらか登録制 10:30～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ヨガ（医療生協さいたま ときわ支部）（実施主体：その他）		
活動場所	北浦和住宅集会所（浦和区北浦和5丁目13番15号）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所 組織担当）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	ヨガを無理なく楽しくやっています。		
活動日時	毎月第2・4木曜日 10:00～12:00		
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	セラバンド（医療生協さいたまときわ支部）（実施主体：その他）		
活動場所	北浦和住宅集会所（浦和区北浦和 5 丁目 13 番 15 号）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所 組織担当）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	セラバンドで筋力アップ体操をやっています。		
活動日時	毎月第 2・3 水曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償（セラバンド代のみ実費 720 円）	利用条件	無

活動名称	はなみずきの杜（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	至誠の杜（浦和区北浦和 5 丁目 15 番 45 号）		
連絡先	048-832-3782（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 交流その他		
活動内容詳細	令和元年 6 月から入居者の方と地域の方皆さまとでいきいき百歳体操を行っています。 【参加条件：飲み物・タオル・室内履き持参】		
活動日時	毎月第 1・3 火曜日 14:00～15:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	常盤 7 丁目体操クラブすぎな会（実施主体：自治会）		
活動場所	常盤 7 丁目自治会館（浦和区常盤 7 丁目 19 番 8 号）		
連絡先	048-832-3782（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 サロン・茶話会 安否確認		
活動内容詳細	運動支援員による筋力アップ体操と楽しく脳トレ体操・荒川転ばん体操・百歳体操（1 回/月）を行っています。年 1 回親睦を兼ねた食事会があります。 【参加条件：常盤 7 丁目在住で 65 歳以上の方】		
活動日時	第 2・4 木曜日（8 月は夏休み）		
費用負担	有償（500 円/月）	利用条件	有

活動名称	花陽体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	常盤 6 丁目自治会館（浦和区常盤 6 丁目 18 番 16 号）		
連絡先	048-832-3782（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		
活動内容詳細	ストレッチ体操を行っています。年に 2 回程親睦を兼ねた食事会があります。		
活動日時	毎週火曜日		
費用負担	有償（700 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。