

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	南浦和1丁目自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	協友土建集会所（南区南浦和1-20-8）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	南浦和1丁目自治会内対象 ①いきいき100歳体操②お茶のみサロンでの講座と茶話会		
活動日時	①月1回 第3（月）②年2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	南浦和2丁目自治会れもんかふえ（実施主体：自治会）		
活動場所	※地域包括支援センター社協みなみへお問い合わせください		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	①いきいき100歳体操（無料）②茶話会では脳トレや講座も開催しています		
活動日時	①毎週（月）（木）10時から ②毎月1日13時から		
費用負担	有償（①無料 ②茶話会のみ200円）	利用条件	無

活動名称	木曜元気会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	善前公民館（南区太田窪2504-5）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき100歳体操 定員20名*新規参加は要相談		
活動日時	月4回 木曜日10:00~12:00*定員20名		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	さつき会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	善応院（広ヶ谷戸集会所）（南区広ヶ谷戸320）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	65歳以上広ヶ谷戸地区及び近隣居住者対象 週1回毎週木曜日の午前10時から12時まで地区の集会所を使って麻雀・囲碁・将棋を行っています。		
活動日時	週1回		
費用負担	有償（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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	陽だまりの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	自宅 *地域包括支援センター社協みなみへお問い合わせください		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 移送・送迎（車両等使用） 健康麻雀 音楽（歌唱・演奏） 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		
活動内容詳細	太田窪新生自治会会員対象 電球の取り換え、病院への送迎（10キロ圏内） 家具の移動、年末掃除の一部等。支援の内容や対象者については相談の上決定します		
活動日時	お茶飲み会：月1回 散歩会：年2回 お花見：年1回 生活支援・移送： 随時		
費用負担	有償（利用券1枚100円 移送のみ200円）	利用条件	有

活動名称	いきいきサロン大谷口（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東浦和公民館（南区大谷口5339）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 運動		
活動内容詳細	大谷口地区（要相談） お茶を飲みながらおしゃべり・簡単な折り紙と体操		
活動日時	月1回 第1火曜日13：30～		
費用負担	有償（1回 150円）	利用条件	有

活動名称	寿楽会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	大谷場共同自治会館（南区南浦和1-7-5）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 運動・スポーツ 住民主体の学習会 安 否確認 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 手芸 料理		
活動内容詳細	大谷場地区の方対象 健康麻雀・会食・手芸・料理・奉仕活動（競馬場の草 取りと公民館の清掃）		
活動日時	定例会：月1回 その他の事業：随時		
費用負担	有償（年会費2000円 特別事業：随時）	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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	いきいきサロン向原（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	河野工務店ショールーム（南区大谷口1577-3）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱） 手芸 安否確認		
活動内容詳細	お茶を飲みながらおしゃべり・手芸・体操等楽しんで頂く*新規の参加は見合わせてます		
活動日時	月1回 第4月曜日13:00～		
費用負担	有償（1回 150円）	利用条件	有

活動名称	サロンひだまり（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	自宅（南区大谷口5536）		
連絡先	048-873-7878（サロンひだまり）		
活動内容	サロン・茶話会 手芸		
活動内容詳細	手芸・折り紙・ゲーム・脳トレやおしゃべりしながらのお茶会を楽しみ、年1回は外食をし年末は、お正月用の活け花を通常の参加者以外の方も参加しています		
活動日時	月1回 第4水曜日13:30～16:00		
費用負担	有償（1回 200円）	利用条件	無

活動名称	コミュニティカフェ おひさま（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	コミュニティカフェ おひさま（南区南浦和1-3-16シャンペートルサトウ102）		
連絡先	048-711-4711（コミュニティカフェ おひさま）		
活動内容	サロン・茶話会 体操教室 場所の提供 料理 語学 パソコン 絵画・書道 手芸 音楽（歌唱） 会食会 健康麻雀		
活動内容詳細	歌唱・健康麻雀・手芸・パソコン・絵画・書道・会食会など、様々な教室を開催し毎月のチラシを作成しています。コーヒーを飲みに来て頂くだけでも大歓迎です。		
活動日時	月～金 11時から16時まで開店		
費用負担	有償（コーヒー1杯 200円 *お教室（会員制）はお問い合わせください）	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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	いきいきサロン桜坂（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	宮崎会館（南区大谷口1064）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	大谷口市営住宅、細野、友和会、電電細野、西、細野睦会、ひばり（各自治会内）80歳以上対象 折り紙・クラフト・コーラス・やさしいゲーム・体操		
活動日時	原則 毎月第4水曜日13：30～（8月は休み）		
費用負担	有償（1回 150円）	利用条件	有

活動名称	一般社団法人 埼玉いえ・まち再生会議（実施主体：その他）		
活動場所	一般社団法人 埼玉いえ・まち再生会議（南区広ヶ谷戸548）		
連絡先	048-789-7381（一般社団法人 埼玉いえ・まち再生会議）		
活動内容	住民主体の学習会		
活動内容詳細	「家の修繕費を抑える」「信頼・安価な家の修理」「我が家を空き家にしない」等、市民の住まいのお悩みに、地域の専門家が協働して対応いたします。		
活動日時	随時：市民（主に高齢者）の方の住まいの相談と修理・修繕の支援		
費用負担	有償（・住まいの相談1回500円・修理、修繕費は職人さんの実費）	利用条件	無

活動名称	助け合いの会「花曜クラブ」（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	*非公開		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	お茶飲み会・体操・お花 他 ①花曜さくらんぼサロン（埼玉さくらんぼⅡ番館） ②花曜はまなすサロン*太田窪5丁目 新生自治会		
活動日時	①毎月第3火曜日13：30～15：30 ②隔月第4月曜日11：30～13：00		
費用負担	有償（花曜さくらんぼサロン：200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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	善前福寿会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	善前公民館（南区太田窪2504-5）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	会食会 運動・スポーツ 音楽（歌唱） 手芸 絵画・書道 住民主体の学習会 環境美化・清掃 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	①ボランティア活動②コーラス③学習活動④友愛活動⑤健康活動（ラジオ体操他）⑥ウォーキング・ハイキング ※善前自治会員対象		
活動日時	①週3回 ②月2回 ③年6回程度 ④年5回程度 ⑤週2回 ⑥年7.8回		
費用負担	有償（月100円）	利用条件	有

活動名称	善前福寿会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	地域包括支援センターへお問い合わせください		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	個人宅でのお茶飲みサロン・昔語り ※善前自治会員対象		
活動日時	年3.4回		
費用負担	有償（月100円）	利用条件	有

活動名称	善前福寿会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	新田自治会館（南区太田窪2166）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	音楽（歌唱）		
活動内容詳細	カラオケ ※善前自治会員対象		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（月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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	社会福祉法人敬寿会 特別養護老人ホーム 埼玉さくらんぼⅡ番館（実施主体：その他）		
活動場所	社会福祉法人敬寿会 特別養護老人ホーム 埼玉さくらんぼⅡ番館（南区太田窪3516-17）		
連絡先	048-799-2960（社会福祉法人敬寿会 特別養護老人ホーム 埼玉さくらんぼⅡ番館）		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	埼玉さくらんぼⅡ番館にある地域交流センターを地域の方に無料で貸し出し。サロンや体操教室等の開催場所として活用		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	医療生協さいたま 大谷口支部（実施主体：その他）		
活動場所	谷田公民館 他（南区大谷口1089-1）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所 組織担当）		
活動内容	運動・スポーツ 住民主体の学習会		
活動内容詳細	健康づくりの活動をしています。健康に関する学習会やウォーキングなどを行っています。		
活動日時	毎月第3火曜日		
費用負担	無償（*交通費・昼食代等自費）	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたま浦和南支部（実施主体：その他）		
活動場所	南浦和公民館（南区大谷場2-6-25）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所 組織担当）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	認知症予防の体操や脳トレを楽しくやっています。		
活動日時	月1回 月曜日 13:30~15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたま浦和南東支部（実施主体：その他）		
活動場所	谷田公民館（南区大谷口1089-1）		
連絡先	048-832-6156（浦和民主診療所 組織担当）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	血圧測定後ヨーガをやります。ヨーガの後皆さんと輪になって歌います。		
活動日時	月3回 木曜日 10:00~12:00		
費用負担	有償（1か月1000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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	南三クラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	南浦和3丁目自治会館（南区南浦和3丁目3-17）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室 公開講座		
活動内容詳細	①いきいき百歳体操 ②老人クラブ定例会＊会員限定 ③公開講座		
活動日時	①第2・4水曜日 13:00～14:30 ②③第3水曜日 13:00～14:00 百歳体操第2・4水曜日 13:00～		
費用負担	有償（①③無料 ②年会費1200円）	利用条件	無

活動名称	南三クラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	舟山公園（南区南浦和3-25-25）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	グランドゴルフ		
活動日時	毎週（月）9時から		
費用負担	有償（老人クラブ年会費1200円）	利用条件	無

活動名称	宅配クック1・2・3さいたま浦和店（実施主体：その他）		
活動場所	宅配クック1・2・3さいたま浦和店（南区太田窪5-24-11）		
連絡先	048-883-6644（宅配クック1・2・3さいたま浦和店）		
活動内容	配食サービス 安否確認		
活動内容詳細	お弁当は1日2回昼・夕お届けします。＊どちらか1回のみも可。配達時にはお声かけし、配達員より手渡しします。＊配達地域（南区・浦和区・桜区）		
活動日時	お正月3日以外は営業しています		
費用負担	有償（普通食ごはんセット594円＊その他カロリー塩分食等、メニューにより金額は別）	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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	グリーンフレッシュ（実施主体：その他）		
活動場所	グリーンフレッシュ（南区南浦和3-43-13）		
連絡先	048-881-0702（グリーンフレッシュ）		
活動内容	配食サービス 配達サービス		
活動内容詳細	手間暇かけて調理した惣菜を、高齢者や忙しいご家庭向けに、週3回の惣菜デリバリーを行っています。100%自家製・無添加の惣菜から週ごとの日替わりランチメニューは、無料の汁物もついています。* 配達地区／南浦和・太田窪・南本町・白幡・神明・辻・根岸・文蔵		
活動日時	日曜定休日 祝日は月によって営業あり。他正月・盆・5月連休に若干の休日あり		
費用負担	有償（1回の配達につき2食分配達（税込2592円））	利用条件	無

活動名称	NPO法人 つぼみの会（実施主体：NPO）		
活動場所	NPO法人 つぼみの会（南区大谷口1888-2）		
連絡先	048-753-9179（NPO法人 つぼみの会）		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ（草取り） その他生活支援 電車・タクシー（通院等移動支援） 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	通院介助（院内）薬の受け取り・診察券出し・郵便、宅急便を出す、取りに行く。簡単な裁縫・食事作りと後片付け * 旧浦和市内で活動		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1時間1000円年会費：有 * 要相談）	利用条件	無

活動名称	ベネッセのおうちごはん（実施主体：その他）		
活動場所	（株）ベネッセスタイルケア ボンセジュール南浦和（南区南浦和2-9-3）		
連絡先	0120-586-112（（株）ベネッセスタイルケア ボンセジュール南浦和）		
活動内容	配食サービス		
活動内容詳細	ご注文・変更はお届け日の前日18時まで受け付け。1日1食（夕食）から注文可能。やわらか食（介護食）もあります。* 受付時間 9時から18時 配達地域：南区・浦和区・桜区（一部）・中央区		
活動日時	365日 土・日・祝日もお届け		
費用負担	有償（1食590円から）	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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	さくら元気会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	埼玉さくらんぼⅡ番館（南区太田窪3516-17）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 ＊定員があるため新規受け入れは要相談		
活動日時	毎週（水）10時から		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	はつらつ9（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	こもれびの丘（南区広ヶ谷戸130-1）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 ＊定員があるため新規受け入れは要相談		
活動日時	毎週（金）10時から		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ライスショップきよみや（実施主体：その他）		
活動場所	清宮商事（株）（南区南浦和3-16-18）		
連絡先	048-882-9321（清宮商事（株））		
活動内容	配達サービス		
活動内容詳細	灯油・米配達します ＊配達地区は電話で確認してください 配達料は無料		
活動日時	日曜日・祝祭日は休み		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	太田窪4丁目自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	太田窪4丁目自治会集会所（南区太田窪4-15-4-210）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 囲碁・将棋 書道 手芸 交流その他 場所の提供		
活動内容詳細	＊原則として太田窪4丁目自治会加入者対象 ①来たい人が来たい時間に来て好きなことをする場 ②書道愛好者の稽古		
活動日時	①毎週月曜日14時から16時 ②毎週（火）か（水）のどちらか		
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	六和会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	善前南自治会館（南区太田窪2580-1）		
連絡先	048-887-7110（六和会 会長）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱） 手芸 公開講座 住民主体の学習会 環境美化・清掃 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	健康増進を目的とした活動 ①食事をとりながらの定例会 ②一人暮らし高齢者宅見守り訪問（希望者）		
活動日時	①毎月4日11時から12時30分*昼食時の補助あり ②2か月に1回		
費用負担	有償（年会費1200円）	利用条件	無

活動名称	熟年の会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	太田窪2丁目自治会館（南区太田窪2丁目12-12）		
連絡先	048-885-0796（太田窪2丁目自治会館）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 住民主体の学習会 防犯パトロール		
活動内容詳細	①折り紙 ②カラオケ ③太極拳 ④会食会・交流会 ⑤防犯パトロール ⑥地域の清掃 ⑦送迎付きの食事会 *原則太田窪2丁目住民対象 要相談		
活動日時	①第3（月）10時から ②第1（水） ③毎週（金）9時から10時 ④年3回 ⑤月・火・水・金 15時から ⑥第4（日） ⑦年1回		
費用負担	有償（年会費1800円 *夫婦2700円 ③のみ2か月で500円）	利用条件	有

活動名称	太田窪2丁目自治会 福祉部（実施主体：自治会）		
活動場所	太田窪2丁目自治会館（南区太田窪2丁目12-12）		
連絡先	048-885-0796（太田窪2丁目自治会館）		
活動内容	運動・スポーツ 囲碁 音楽（演奏） 手芸		
活動内容詳細	①ギター ②手芸部（袋物制作・編み物：ビーズ） ③ソフトボール（悠友会） ④ヨガ *太田窪2丁目自治会員		
活動日時	①第1. 3金曜日12時30分から ②第2. 4木曜日10時から12時 ③毎週日曜日9時30分から ④第2. 4月曜日10時から12時		
費用負担	有償（自治会年会費3600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。

南区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	カフェ1992（実施主体：その他）		
活動場所	カフェ1992（南区太田窪1992）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	サロン・茶話会 場所の提供 交流その他 その他活動		
活動内容詳細	地域の交流を願って、手作りのパン・カレー・ケーキを提供しています。初めて会った人とも気軽におしゃべりが楽しめる場所です。		
活動日時	木・金・土10時30分から17時 年末年始と夏休みは休業		
費用負担	有償（コーヒー・紅茶300円 カレー・サンドイッチ500円 ケーキセット400円）	利用条件	無

活動名称	ヒマワリ元気会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	善前公民館（南区太田窪2504-5）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操 ＊定員があるため新規受け入れは要相談 ・頭から足までの全身体操 		
活動日時	毎週（木）10時から12時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	楽楽会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東浦和公民館（南区大谷口5339）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操 ＊会場の定員の都合上時間を2部制に分けて実施 		
活動日時	毎週（火）2部制 9時30分から10時30分 10時30分から11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。



活動名称	新田栄寿会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	新田自治会館（南区太田窪2166）		
連絡先	048-871-1230（社協みなみ）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱）		
活動内容詳細	①ラジオ体操/誰でも参加可/長寿応援ポイントは会員のみ対象/場所：上谷沼運動公園テニスコート前 ②カラオケ ③おしゃべり会		
活動日時	①毎日6時25分から40分実施（雨天中止） ②第1・3（月）第4（火） ③月1回月末頃		
費用負担	有償（①無料 ②1回200円 *老人クラブ会費/月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。