



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

活動名称	シニアライフ研究会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	生涯学習総合センター（大宮区桜木町 1-10-18）		
連絡先	048-661-8611（大宮区西部圏域シニアサポートセンター 春陽苑）		
活動内容	介護予防教室 公開講座 音楽（歌唱・演奏） 住民主体の学習会		
活動内容詳細	シニアの課題の情報交換及び話し合い、時事問題等の学習、なつかしい歌の合唱、作品展の開催等で「健康で充実」を目指している。		
活動日時	月 2 回		
費用負担	有償（200 円 参加費）	利用条件	無

活動名称	ケアラズカフェ だん・だん（実施主体：NPO）		
活動場所	ネット 21 大宮（大宮区桜木町 2-370）		
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の悩みや相談を聞き参加者同士の情報交換もしている、		
活動日時	西口会場：週 1 回/水曜		
費用負担	有償（100 円 お茶菓子代として）	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	一般社団法人 願いのくるま（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	（さいたま市中央区新都心 11-2 LAタワー10階）		
連絡先	601-0852（一般社団法人 願いのくるま）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	ターミナルケアを受けている方を対象にその方が望む場所へ“無料”でお連れするボランティア団体です。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	介護予防教室事業（実施主体：その他）		
活動場所	（さいたま市見沼区東大宮 6-3-3）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	地域密着を図り、介護予防運動指導員による筋力アップ・転倒予防・認知症予防・栄養改善等、介護予防を目的とした軽度な運動紹介や講義。また、イス・タオル等を使用し、自宅でも継続して行える簡易なストレッチや運動の紹介など。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1開催 2200円(税込) ※開催内容により、料金が異なる場合があります。）	利用条件	有

活動名称	北浦和二郵便局（実施主体：その他）		
活動場所	北浦和二郵便局（浦和区北浦和 2丁目 4番 3号）		
連絡先	048-832-0988（北浦和二郵便局）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	郵便局の見守りサービスです。郵便局員などがご利用者様宅へ訪問し、ご利用者様の生活状況をご家族等のご指定をいただいた報告先へ報告します。		
活動日時	月1回訪問		
費用負担	有償（2,500円（税抜）/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。



活動名称	NPO 法人 あるさ（実施主体：NPO）		
活動場所	多機能型事業所あした（浦和区針ヶ谷2丁目9番2号）		
連絡先	048-823-3031（シニアサポートセンター かさい医院）		
活動内容	その他生活支援		
活動内容詳細	生活介護事業所では活動機会の提供により身体能力・日常生活能力維持向上のための支援を行っています。また、就労継続支援（B型）事業所では就労への移行支援を行っています。【参加条件：さいたま市内在住で障害福祉サービス等受給者証を取得している方】		
活動日時	週5回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	キリン堂薬局浦和元町店（実施主体：その他）		
活動場所	キリン堂薬局 浦和元町店（浦和区北浦和1丁目1番1号）		
連絡先	048-811-3091（キリン堂薬局 浦和元町店）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 公開講座		
活動内容詳細	いきいき百歳体操・サロン・薬剤師による健康講座を行い、地域の保健室として赤ちゃんから高齢者まで立ち寄れる場とします。		
活動日時	随時		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	北浦和ターミナルビル（株）（実施主体：その他）		
活動場所	カルタスホール、カフェ2002（浦和区北浦和1丁目7番1号）		
連絡先	048-814-2501（北浦和ターミナルビル（株））		
活動内容	場所の提供		
活動内容詳細	会議室「カルタスホール」や音楽と軽食を楽しむカフェスペース「カフェ2002」の貸し出しを行います。 【利用条件：飲食を主体とする宴会・パーティー等にはご利用いただけません。】		
活動日時	随時（利用申し込み重複の場合は抽選）		
費用負担	有償（会議室「カルタスホール」：使用部屋数と時間 に応じ2,610～24,090円、「カフェ2002」17： 30～21：00 7,040円（予定））	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	駒場ラジオ体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	駒場運動公園（浦和区駒場2丁目1番1号）		
連絡先	048-887-6011（駒場ラジオ体操会）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	駒場運動公園で、毎朝6時30分からラジオ体操を行っており、250～300名が参加しています。参加者相互の親近感を育み、地域の連帯感を形成しています。		
活動日時	毎日（年365日）		
費用負担	条件付き無償（原則として自由参加で無料。但し、加入が任意の「会員制度」があり、会費は600円/年）	利用条件	無

活動名称	おたっしゃ倶楽部健康社交ダンス、健康維持教室 （実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	おたっしゃ倶楽部（浦和区領家7丁目28番7号）		
連絡先	048-833-6688（おたっしゃ倶楽部健康社交ダンス、健康維持教室）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康教室：健康増進と交流の場を提供しています。講師より、音楽に合わせたダンスと気功を学びます。初心者可。 健康教室：健康マシンを使つての運動と体力測定、地域の方々と交流し心身の健康維持目的とする教室です。 【参加条件：さいたま市在住の65歳以上の方、介護・介助の必要がない方】		
活動日時	社交ダンス：第2・4金曜日 14:00～15:00、健康維持教室：平日火・木曜日 12:30～15:30		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	有

活動名称	社会福祉法人うらわ学園（実施主体：その他）		
活動場所	うらわ学園（浦和区領家1丁目5番20号）		
連絡先	048-886-7210（社会福祉法人うらわ学園）		
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	ハウスクリーニング（就労継続支援B型事業）では、利用者と専門スタッフが一緒にハウスクリーニングを行っています。お部屋の掃除やお庭の除草、簡単な作業もおこないます。【対象地区：さいたま市内】		
活動日時	随時		
費用負担	有償（ハウスクリーニング作業2,160円/時～（見積致します））	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。



活動名称	領家介護を考える会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	領家公民館（浦和区領家4丁目21番20号）		
連絡先	048-813-7710（シニアサポートセンタースマイルハウス浦和）		
活動内容	公開講座 住民主体の学習会		
活動内容詳細	介護保険制度がスタートした2000年に設立され、「地域における介護や医療問題を共に考え、共に支え合う」をモットーに活動している市民グループです。		
活動日時	年3～4回		
費用負担	有償（資料代1回200円）	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたま赤山街道支部（実施主体：その他）		
活動場所	青木宅（浦和区）		
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	気軽に集まって、お茶を飲んだり歌をうたったりして楽しんでいます。		
活動日時	毎月第4火曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	医療生協さいたま針ヶ谷領家支部（実施主体：その他）		
活動場所	ミニコープ領家店（浦和区領家2丁目3番7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	セラバンドを使って筋力アップ体操をしています。		
活動日時	月2回		
費用負担	無償（セラバンド代のみ実費720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	浦和東部地区元気アップネットワーク（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	領家公民館（浦和区領家4丁目21番21号） 南箇公民館（浦和区領家3丁目15番10号） 大東公民館（浦和区大東2丁目13番16号） うらわ学園（浦和区領家1丁目5番20号） 浦和スポーツクラブ（浦和区領家4丁目5番6号）		
連絡先	048-886-4895（浦和東部地区元気アップネットワーク）		
活動内容	体操教室 住民主体の学習会 運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	元気アップサロン、うらわかフェ：「軽体操+レク+おしゃべり+唱歌を唄う」を通じて ①生きがいづくり（仲間づくり）②介護予防③学習④閉じこもり防止を目指しています。【対象地区：主に浦和区東部圏域】 みんなの学校：「共に楽しく、学び合う」を目指して、①学びの場②サークル活動 ③イベント④地域団体とのネットワークづくりを行います。【対象地区：全地区】		
活動日時	元気アップサロン：週1回10:00～11:30、うらわかフェ：隔月1回10:00～、 みんなの学校：随時		
費用負担	有償（みんなの学校1回200円）	利用条件	無

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

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	コープみらい 暮らしのたすけあいの会 ミニハート（実施主体：その他）		
活動場所	さいたま市全域（）		
連絡先	048-839-1402（9：00～17：00 土日祝、年末年始休）（コープみらい 暮らしのたすけあいの会 ミニハート）		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・通院等移動支援 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	さいたま市全域、コープみらい組合員（ご家族でも）が対象。困ったときには助け合おうの精神から生まれたコープの組合員による家事援助等の有償のボランティア活動です。		
活動日時	活動時間：月曜日～金曜日の10時～16時、1日2時間～4時間が基本、時間・曜日は応相談		
費用負担	有償（1時間700円（援助会員への謝礼として）（交通費は別に実費負担））	利用条件	有

活動名称	コープみらい（デイリーコープ夕食宅配）（実施主体：その他）		
活動場所	（）		
連絡先	0120-502-160（コープみらい（デイリーコープ夕食宅配））		
活動内容	配食サービス		
活動内容詳細	さいたま市内全域対象。コープみらいに加入し、組合員になってご利用ください。月曜日～金曜日のうち「週3日」からご自宅の玄関先まで、夕食お弁当（日替わり献立）をお届けします。		
活動日時	週3回から		
費用負担	無償（無（商品代金のみ））	利用条件	有

活動名称	コープみらい（あつまる便お買物代行サービス、店内お買上げ配達サービス）（実施主体：その他）		
活動場所	（）		
連絡先	048-667-2232（コープみらい（あつまる便お買物代行サービス、店内お買上げ配達サービス））		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	コープみらいに加入し、組合員になってご利用ください。あつまる便 お買物代行サービス：登録後、お電話で注文を承り、商品は翌日の午後にお届けします。店内お買上げ配達サービス：お買上げいただいた商品を当日にお届けします。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（お買上げ金額に応じて、手数料がかかります。）	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	コープみらい（コープデリ宅配）（実施主体：その他）		
活動場所	（ ）		
連絡先	0120-043-502（コープみらい（コープデリ宅配））		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	コープみらいに加入し、組合員になってご利用ください。ご注文いただいた商品を、玄関先まで毎週決まった曜日・時間帯にお届けします。		
活動日時	週1回		
費用負担	有償（宅配方法、利用金額などによって、料金が異なります。）	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。