

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

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	ももの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	メディカル・ケア・サービス（株）（大宮区大成町 1-212-3）		
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	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ 準備体操、おもりを使う体操、口腔体操、コグニサイズで身体と認知症予防をしている		
活動日時	木曜・午前		
費用負担	その他（事務費 100円/月、錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	ふれあいクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	特別養護老人ホームはるばてお ふれあい館（大宮区上小町 1187）		
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	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ 片足立ちの練習、脳トレ体操等を実施 合唱のボランティア活動		
活動日時	火曜・午前		
費用負担	その他（事務費 100円/月、錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	ヤマザクラ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ヤマシタコーポレーション（大宮区桜木町 4-686）		
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	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ		
活動日時	水曜・午前		
費用負担	無償（錘バンドは自己負担）	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	スクールMMG（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大成公民館（大宮区大成町 2-335-1）		
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	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	おもりを使ったいきいき百歳体操 自主グループ。その他口腔対体操や脳トレダンスを和気あいあいと行っています。		
活動日時	木曜・午後		
費用負担	無償（錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	グループ亀春（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	亀春コーポレーション（大宮区三橋 4-333-1）		
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	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ 脳トレなどを実施		
活動日時	金曜・午前		
費用負担	無償（錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	サンテ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	桜木公民館（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	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 自主グループ		
活動日時	木曜・午前		
費用負担	無償（錘バンドは自己負担）	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	三橋地区介護者サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	三橋公民館（大宮区三橋 2-20）		
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	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	外出の難しい介護者の方に、各専門職や社協との交流、情報交換。三橋地区在住で概ね 75 歳以上の介護者の方。		
活動日時	2 回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	桜木町一丁目第二自治会ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	桜木町 1 丁目第 2 自治会館（大宮区桜木町 1-342）		
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	サロン・茶話会 体操教室 音楽（歌唱・演奏） 手芸 絵画・書道		
活動内容詳細	手芸、歌、音楽鑑賞、茶話会。桜木町一丁目第二自治会員の方。		
活動日時	5 回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	大成地区ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	大成公民館（大宮区大成町 2-335-1）		
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	サロン・茶話会		
活動内容詳細	ゲーム・踊りなどを取り入れた茶話会。大成地区在住の 65 歳以上の方。参加の際は要連絡。		
活動日時	6 回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	さわやかサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	旭自治会館（大宮区桜木町 2-484）		
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	サロン・茶話会		
活動内容詳細	健康講話と体操、レクリエーション（ボーリング・トランプ・ゲーム等）、年に 3 回会食会。桜木町 2 丁目 4 区の方対象。		
活動日時	11 回/年		
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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	桜木町3丁目ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	桜木町3丁目自治会館（大宮区桜木町3-128-1）		
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	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 安否確認		
活動内容詳細	昼食会、健康体操、ゲームやクイズ等 毎回童謡を歌い、楽しいひと時を工夫している。桜木町3丁目在住で65歳以上の方。		
活動日時	3回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	桜木4丁目北ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	桜木4丁目自治会館（大宮区桜木町4-664-1）		
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	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	ゲーム、会食、健康体操、懇談、町内会の祭りの山車の飾りつけ及び参加。桜木町4丁目（北）にお住まいの女性の方対象。		
活動日時	4回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	桜木町4丁目東ふれあいサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	庚申神社（大宮区桜木町1-12-8）		
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	体操教室 サロン・茶話会 絵画・書道 公開講座 住民主体の学習会		
活動内容詳細	茶話会、手芸、ぬり絵、健康体操、折り紙、学習会。桜木町4丁目東自治会内にお住いの65歳以上の方対象。		
活動日時	5回/年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	はるばてお健康体操教室（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	特別養護老人ホーム「はるばてお」（大宮区上小町1187）		
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	体操教室		
活動内容詳細	レクリエーションを取り入れた、地域運動支援員による健康体操教室		
活動日時	毎月第2木曜 10:00～13:00（8月と1月は休み）		
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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	大平ロコモ体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大平公園（大宮区三橋 1-55）		
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	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	<p>一生涯、自分の足で、行きたいところへ歩いていけるように、足腰が不自由で介護の世話にならないようにしようと、毎朝 60 人位の人が明るく元気にロコモ体操を楽しんでいます。</p> <p>月曜から土曜日まで、毎朝 6：05 受付。6：10～6：30 までロコモ体操。6：30～6：40 ラジオ体操。※雨天中止</p>		
活動日時	<p>日曜日以外、6:05～受付</p> <p>6：10～6：30 ロコモ体操</p> <p>6：30～6：40 ラジオ体操</p>		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	三橋パドル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（大宮区三橋 2-20）		
連絡先	（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	体操教室		
活動内容詳細	<p>200g、64cmのパドルというプラスチック製の道具を使い、体を伸ばしたり、たたいたり音楽に合わせて踊りながら体を動かす。会員間のおしゃべりを楽しむ。約 20 人。</p>		
活動日時	第1・第3金曜		
費用負担	有償（1000円/月）	利用条件	無

活動名称	ひまわりの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	メディカル・ケア・サービス（株）（大宮区大成町 1-212-3）		
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	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	<p>いきいき百歳体操の自主活動グループ</p> <p>準備体操・脳トレなどを行っている。</p>		
活動日時	火曜・午後		
費用負担	その他（100円/月 事務費として、錘バンドは自己負担）	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	三橋パンジー（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋憩いの家分館（大宮区三橋 2-259-1）		
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	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の自主活動グループ 準備体操・ヨガなどを行っている。		
活動日時	火曜・午後		
費用負担	その他（事務費 100 円/月、錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	てんとうむし桜木（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	桜木公民館（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	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	太極拳の動きで身体を使い、健康になることを目指している。40代から80代と幅広い年齢層での、太極拳を通しての仲間作り。児童センターや学校、デイサービス等で、太極拳で披露するボランティアを行っている。		
活動日時	月2回金曜日（不定期） 18：30～20：30		
費用負担	有償（3か月6回 5000円）	利用条件	有

活動名称	太極拳研究会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（大宮区三橋 2-20）		
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	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	太極拳の動きで身体を使い、健康になることを目指している。40代から80代と幅広い年齢層での、太極拳を通しての仲間作り。児童センターや学校、デイサービス等で、太極拳で披露するボランティアを行っている。		
活動日時	月3回金曜日（不定期） 9：30～11：30		
費用負担	有償（3か月6回 5000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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	元気体操いこいの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋シニア憩いの家分館（大宮区三橋 2-259-1）		
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	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操の自主活動グループ 準備体操・脳トレなどを行っている。		
活動日時	火曜・午前		
費用負担	その他（事務費 100 円/月、錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	自彊術 大宮支部（実施主体：その他）		
活動場所	桜木公民館 6階和室（大宮区桜木町 1-10-18）		
連絡先	048-664-3027（公益社団法人 自彊術 大宮支部）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	日本で最初の健康体操です。全身をくまなく動かすことで、人にあんまをしてもらった状態になります。老化して萎縮下垂しがちな身体を自ら整体する体操教室です。		
活動日時	第1第3 火曜日・午前		
費用負担	有償（500 円/1 回）	利用条件	無

活動名称	ときめきプラス（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（大宮区三橋 2-20）		
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	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	トランペットのアンサンブル、ソロをコンサートホールで演奏することを目指す町のクラブ活動です。それぞれのスペースで仲間が教え合って楽しくトランペットと音楽を楽しんでいます。初心者の方も年齢も問いません。ぜひちょっとのぞいてみてください。		
活動日時	三橋公民館/空いているとき		
費用負担	その他（楽譜のコピー代等必要経費をみんなで分けて負担。500 円/月程度）	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	あおぞら太極拳（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大成公民館（大宮区大成町 2-335-1）		
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 運動・スポーツ		
活動内容詳細	太極拳の練習。初心者歓迎。		
活動日時	金曜・午前		
費用負担	有償（3000円/月）	利用条件	無

活動名称	コーロトマト（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	桜木公民館（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	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	歌うことが好きで、合唱を続けています。少人数ですが、色々なジャンルの曲にチャレンジしています		
活動日時	月3回、火曜午後		
費用負担	その他（必要経費）	利用条件	無

活動名称	自彊術 木もれ日（実施主体：その他）		
活動場所	桜木公民館（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	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康増進のため、元気な身体づくりをめざして、独特な呼吸法と、号令で、31動作を行ない、心と体のバランスを整えています		
活動日時	2回/月 火曜		
費用負担	有償（1000円/月 教材費）	利用条件	無

活動名称	NPO 法人健康増進会議 健康フラ（実施主体：NPO）		
活動場所	大成公民館（大宮区大成町 2-335-1）		
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	運動・スポーツ		
活動内容詳細	フラダンスを通じて、姿勢、笑顔に注意しながら楽しく踊ります。		
活動日時	2回/月		
費用負担	有償（500円/回）	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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	NPO 法人健康増進会議 イスヨガ（実施主体：NPO）		
活動場所	大成公民館（大宮区大成町 2-335-1）		
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	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	イスヨガを通じて、身体、心を充実させ、健康増進させて過ごせることを提案して参ります		
活動日時	2回/月		
費用負担	有償（500円/回）	利用条件	無

活動名称	NPO 法人健康増進会議 健康ピース（実施主体：NPO）		
活動場所	大成公民館（大宮区大成町 2-335-1）		
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	体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ヨガを通して、身体、心を充実させて、過ごせることを提案して参ります		
活動日時	2回/月		
費用負担	有償（500円/月）	利用条件	無

活動名称	プレイモア・オカリナ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大成公民館（大宮区大成町 2-335-1）		
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	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	楽しくオカリナを演奏の練習をしています。親しみやすい曲を公民館祭りや発表会で披露しています。		
活動日時	第2・第4水曜日 午後		
費用負担	有償（2500円/月）	利用条件	無

活動名称	ピラティスクローバー（実施主体：その他）		
活動場所	大成公民館（大宮区大成町 2-335-1）		
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	運動・スポーツ		
活動内容詳細	負荷が少なく、動きが緩やかで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫に鍛えていく運動		
活動日時	3～4回/月		
費用負担	有償（500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。

大宮区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	コスモス（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	デイサービスセンター しあわせ三橋（大宮区三橋 1-564）		
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	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を基本としての健康維持・促進の交流会 60歳代から90歳代の高齢者で行っています。		
活動日時	水曜・午前		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ハッピー三橋（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	デイサービスセンター しあわせ三橋（大宮区三橋 1-564）		
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	体操教室 介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	いきいき百歳体操自主活動グループ お口の体操、いきいきしあわせミュージックなどの活動		
活動日時	火曜・午前		
費用負担	その他（事務費 100 円/月、錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	元気でいよう三つ和会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	さいたま市立三つ和会館（大宮区三橋 3-52）		
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	体操教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操、ラジオ体操、手遊び		
活動日時	火曜・午前		
費用負担	無償（錘バンドは自己負担）	利用条件	無

活動名称	三橋自きょう術（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	三橋公民館（大宮区三橋 2-20）		
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	体操教室		
活動内容詳細	自強術には、31 の動作があり、その動作ごとに 1.経穴の指圧、2.関節を動かす 整体術、3.呼吸法の 3 つの治療術が同時にできますし、身体全部の調整調和を はかります。又体操後、必ず療法も致します。		
活動日時	3 回/月 木曜午後		
費用負担	有償（500 円/回）	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。