

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	健康サークル（実施主体：その他）		
活動場所	片柳老人憩いの家（見沼区東新井710-78）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	健康サークルは憩いの家が主催です。60歳以上、原則市内在住の方対象。体操や工作、手芸、お茶会等様々な内容で行ないます。		
活動日時	原則週1回(月曜日)		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	片柳うどんサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	片柳コミュニティセンター（見沼区染谷3-147-1）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月第1水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	らくらくうどんサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	埼玉県障害者交流センター（さいたま市浦和区大原3-10-1）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月第3木曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	五反田うどんサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	五反田会館（見沼区南中丸1370-5）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月1回（不定期）		
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。

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	東中野うんどうサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	東中野自治会館（見沼区南中野992）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月第1火曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	御蔵うんどうサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	御蔵自治会館（見沼区御蔵82-1）		
連絡先	048-686-8601（片柳地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	ストレッチ体操・柔軟体操・脳トレ等。片柳地区にお住まいの概ね65歳以上の方が対象。		
活動日時	毎月第4火曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	スマイル百歳体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	片柳公民館（見沼区東新井117-2）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室 交流その他		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を中心にテーマソングの「スマイル百歳体操ソング」を歌います。情報交換（おしゃべり）、懐かしい童謡、歌など仲間とのコミュニケーションを大切に活動しています。		
活動日時	週1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	みんなの運動サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ケアサポートサロンみぬま（見沼区御蔵499-1）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行い、地域の交流の場として活動しています。		
活動日時	毎週土曜日午前9時～12時（5週目除く）		
費用負担	有償（1回50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。

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ゆったり体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	片柳公民館（見沼区東新井117-2）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行い、足腰や肩の筋肉を鍛え、転びにくい体づくりと併せて、同好者の親睦をはかる。ロコモ体操とコグニサイズの一部を取り入れて無理のない運動を心がけています。		
活動日時	第2・4火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	にこにこ百歳体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ケアサポートサロンみぬま（見沼区御蔵499-1）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操。手拭いを使っての体操。		
活動日時	月4回（金曜日）		
費用負担	有償（会場費代として初めに1000円徴収）	利用条件	無

活動名称	おしゃべりカフェ（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	ケアサポートサロンみぬま（見沼区御蔵499-1）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	地域の方が気軽に集えるコミュニティの場。ボランティアを中心に歌や折り紙等様々な催しを実施。		
活動日時	毎週月・水曜日（祝日は除く）13:30～15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	すず（寿寿）の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ケアサポートサロンみぬま等（見沼区御蔵499-1等）		
連絡先	048-681-5151（地域包括支援センター敬寿園）		
活動内容	住民主体の学習会 話し相手・傾聴 サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護や福祉、認知症を地域の高齢者と共に学ぶ高齢者サロンを開催。また介護をしている方々の不安や疑問をお聴きし、相互交流を図る介護者サロンを開催している。		
活動日時	高齢者サロン随時 介護者サロン年24回（月2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。

見沼区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	片柳筋トレ火曜会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	介護老人保健施設あすか（見沼区染谷3丁目430番地1）		
連絡先	046-687-2111（片柳筋トレ火曜会）		
活動内容	体操教室 会食会		
活動内容詳細	NPO 法人さいたまスポーツクラブ SSC あすものインストラクターの指導による高齢者向けの筋力トレーニング。		
活動日時	毎週火曜日		
費用負担	有償（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。