

中央区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	オレンジカフェ・キララ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	キララガーデン・フィットネスアリーナ（中央区円阿弥 5-8-50）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	・声を出す ①皆で季節に応じた歌をうたう（小学唱歌中心） ②早口ことば ③美しい日本語（詩歌・物語の出だし）を声を出して読み合う ・体を動かす ①いきいき百歳体操 ②ラジオ体操 対象者：キララガーデン居住者		
活動日時	毎月第四木曜日 10時～12時 ※休止中		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	シニアクラブ長楽会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	公民館・公園等（中央区上落合3・中央区上落合4）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	運動・スポーツ サロン・茶話会 会食会 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	友愛運動・唄う会・グランドゴルフ・サロン・長寿応援ポイント（楽々会） 対象地区：中央区上落合3,4丁目 対象者：上落合第二自治会加入者		
活動日時	唄う会：毎月第三火曜日 ※休止中		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	スマイルプロジェクト（実施主体：その他）		
活動場所	さいたま市与野本町デイサービスセンター（中央区本町東 4-7-20）		
連絡先	853-5000（与野本町デイサービスセンター）		
活動内容	介護予防教室 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	地域の高齢者の笑顔、ご家族の笑顔、関わる人が笑顔になれる活動を行います。		
活動日時	口腔訓練・将棋：1回/週 ハーモニカコンサート：1回/月 対象者：ご自身・もしくはご家族送迎で来所できる方		
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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	和みの会（実施主体：自治会）		
活動場所	ソフィアさいたま新都心 パーティールーム（中央区本町西 5-2-1）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	茶話会・介護予防の知識 「知りたいこと」を聞き、取り入れ、講座を開催する。 対象者：主に中央区本町西 65歳以上の一人暮らしの方と高齢者のみ世帯		
活動日時	6回／年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	輪投げの会（実施主体：自治会）		
活動場所	パークシティさいたま管理棟 1階（中央区上落合 7-7-40）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会 運動・スポーツ		
活動内容詳細	競技用輪投げ、茶話会 対象者：パークシティさいたま居住者		
活動日時	1回／月		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	サロンえんがわ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	かがやきの郷（中央区本町東 5-17-25）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	2010年から始めた、地域の60歳以上の方を対象にしたお茶のみサロンです。 毎月色々な事をして、楽しい会にしたいと思っています。 主に本町東を対象にご案内を配っています。		
活動日時	1回／月		
費用負担	有償（100円／一回）	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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	仲町井戸端会議（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	仲町自治会館（中央区本町西 2-12-1）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 場所の提供		
活動内容詳細	・日常生活での注意すべき事を取り入れての、介護予防・ 認知症予防等の学習会。内容は、脳トレ・運動・歌・その他。 ・食事会 対象者：仲町西・仲町東にお住まいの方		
活動日時	6回／年		
費用負担	有償（200円／一回）	利用条件	有

活動名称	かやのきサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	かやのき住宅集会所（中央区八王子 5-11）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 交流その他 話し相手・傾聴 その他活動		
活動内容詳細	高齢者同士のお茶飲み会 茶話会の他、社会一般の関心事を学習 対象者：集合住宅のため、団地内に居住する概ね 65歳以上の方		
活動日時	毎月第三火曜日 ※休止中		
費用負担	有償（100円／一回(自主的に)）	利用条件	有

活動名称	上町自治会サンサンサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	上町氷川会館（中央区本町東 6-7-30）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽（歌唱・演奏） 手芸		
活動内容詳細	サロン活動を通して自治会会員の親睦を計り、自治会活動を広めると共に地域の コミュニティーの場所となることを目的とする。 対象地区：上町自治会地域内 対象者：上町自治会会員		
活動日時	1回／月		
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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ずぼら飯サロン（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	ウエルシアさいたま与野店（中央区本町東 6-14-14）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会 公開講座		
活動内容詳細	包括とウエルシア共催のサロン。 地域の高齢者向けに、毎月違うテーマで栄養士が講話を行う。 試飲や試食もあり。		
活動日時	毎月第二木曜日 13 時半～14 時半		
費用負担	有償（100 円／一回）	利用条件	無

活動名称	おひさまサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	正圓寺（中央区本町西 4-3-15）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	茶話会を中心とした集い おしゃべりや脳トレ体操・手芸（折り紙）・歌唱等を楽しみます。 対象者：ひとりで徒歩で来られる 65 歳以上の方		
活動日時	10 回／年		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	そよ風ほっとサロン（実施主体：その他）		
活動場所	与野ケアセンターそよ風（中央区桜丘 1-11-11）		
連絡先	851-8966（与野ケアセンターそよ風）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	地域のどなた様でも楽しくおしゃべりして、介護疲れの軽減や、お仲間を作って頂いたり、気分転換だけでもして頂けたらと活動しております。気楽に参加頂ける茶話会です。 対象地区：制限なし		
活動日時	毎月第三水曜日		
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	NPO法人介護予防普及会（実施主体：NPO）		
活動場所	①与野本町老人憩いの家（①中央区本町東 5-17-25） ②与野本町公民館（②中央区本町西 1-14-12） ③白鵜電建自治会館（③埼玉県さいたま市桜区白鵜 689-3） ④与野上町自治会館（④中央区本町 6） ⑤八王子改善センター（⑤中央区八王子 2）		
連絡先	854-2837（NPO法人介護予防普及会）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	●転倒予防・認知症予防・ひざ痛予防・ストレッチ・ハーモニー体操・筋力トレーニング・リンパマッサージ・リラクゼーション等の体操 ●口腔衛生、栄養についての知識、健康に関する知識等を学習する 対象地区：制限なし 参加・利用条件：なし		
活動日時	お問い合わせください ※休止中		
費用負担	有償（与野本町老人憩いの家・与野本町公民館：300円／一回 与野上町自治会館・白鵜電建自治会館 八王子生活改善センター：500円／一回）	利用条件	無

活動名称	元気サロン 元気クラブ体操教室（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	埼玉トヨペット 与野支店 会議室（中央区上落合 2-2-1）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	サロン&会食をしています。近所に住んでいてもなかなか会う機会がないので、月に一回の食事とお喋りを楽しんでいます。 対象地区・対象者：主に中央区上落合在住の方		
活動日時	体操：第1、3木曜日 サロン：1回／月 ※休止中		
費用負担	有償（200円～300円／一回（その時による））	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	びゅうサイトタワー いきいきサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	びゅうサイトタワー集会室 その周辺（中央区上落合 2-11-7）		
連絡先	857-1391（松田領子）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 写真・パソコン		
活動内容詳細	その他の活動内容：場所の提供・環境美化・清掃・安否確認・話し相手・傾聴・防犯パトロール 活動内容詳細：茶話会・うんどう教室・ロードサポート・病気予防番組等をDVDにしてプロジェクターで観賞 対象地区：びゅうサイトタワー居住者・近隣住民		
活動日時	サロン会：2回／月 ロードサポート：2回／月 うんどう教室：2回／月 防犯パトロール：1回／月		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ポルテ29（実施主体：自治会）		
活動場所	ポルテ29（中央区上落合 2-2-11）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 手芸		
活動内容詳細	健やか運動教室・手芸クラブ・ 木曜うんどう教室（介護予防）・サロン・茶話会 対象者：ポルテ29居住者のみ		
活動日時	健やか運動教室：毎週水曜日 10:00～11:30 手芸クラブ：毎週水曜日 13:00～16:00 介護うんどう教室：毎月第三木曜日 10:00～11:00 サロン・茶話会：6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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	与野地区社会福祉協議会 シルバーシェフクッキング（実施主体：地区社協）		
活動場所	与野本町コミュニティセンター（中央区本町東 3-5-43）		
連絡先	859-5881（与野地区社会福祉協議会）		
活動内容	料理		
活動内容詳細	男性高齢者を対象とした料理教室		
活動日時	3回／年（6月・10月・2月）		
費用負担	有償（300円／一回）	利用条件	有

活動名称	いきいき元気クラブ 八王子公園を歩く会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	かやのき団地周辺（中央区八王子 5-11）		
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		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 対象者・対象地区：制限なし		
活動日時	毎週金曜日 10:00～11:00 ※休止中		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	桜丘いきいきサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西与野コミュニティホール（中央区桜丘 2-6-28）		
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 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 対象者・対象地区：制限なし		
活動日時	毎週水曜日 13:30～15:30		
費用負担	有償（会場費・お茶代 100円～200円/回 ボランティア保険（500円/年））	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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	すみれ会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	与野本町公民館（中央区、本町西 1-14-12）		
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 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操で介護予防の為の体力作り、茶話会では会話して笑って心もリフレッシュしております。		
活動日時	毎週火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいきウエルカフェ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ウエルシアさいたま与野店内ウエルカフェ（中央区本町東 6-14-14）		
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		
活動内容詳細	いきいき百歳体操		
活動日時	毎週火曜日 14:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき上落合（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	上落合公民館（中央区上落合 6-9-3）		
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		
活動内容詳細	いきいき百歳体操実践マニュアルを見ながら声を出して体操しています。		
活動日時	毎週月曜日 13:30～15:00		
費用負担	有償（入会金 500 円）	利用条件	無

活動名称	OIDE（おいで）サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	上落合公民館（中央区上落合 6-9-3）		
連絡先	859-5375（ナーシングヴィラ与野）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） サロン・茶話会 その他活動		
活動内容詳細	茶話会 ゲーム バザー 歌		
活動日時	月 1 回 9:30～11:30 ※休止中		
費用負担	有償（200 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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	イキイキ声出し体操 (NPO法人介護予防普及会) (実施主体：NPO)		
活動場所	与野本町公民館 (中央区本町西 1-14-12) 上落合公民館 (中央区上落合 6-9-3) 八王子改善センター (中央区八王子 2 丁目)		
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		
活動内容詳細	誤嚥性肺炎、声帯萎縮の予防・改善を行います。皆で声を出して笑って、身体も心もイキイキ健やかに導きます！		
活動日時	月1回程度 ※休止中		
費用負担	有償 (300 円/回)	利用条件	無

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	無

活動名称	いきいき本町 (実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	与野本町公民館 (中央区本町西 1-14-12)		
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		
活動内容詳細	百歳体操を中心に行っています。コグニサイズなども今後取り入れていきます。		
活動日時	毎週金曜日 14:00~16:00		
費用負担	有償 (入会金 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。

中央区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

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、料金が異なる場合あり。）	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。