

桜区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	元気トレーニング教室（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	栄和公民館（桜区道場2-11-27）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	月2回、講師を招いて「リズム体操」や「健康ヨガ」を行っています。		
活動日時	毎月第1・3火曜日 9：30～11：00（会場によっては終了が10：45）		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	無

活動名称	愛の家さいたま山久保（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	愛の家グループホームさいたま山久保（桜区山久保1-7-13）		
連絡先	048-840-6660（愛の家グループホームさいたま山久保）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操、その他体操		
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	夢眠カフェ（実施主体：その他）		
活動場所	特別養護老人ホーム夢眠さくら（桜区町谷2-7-18）		
連絡先	048-826-6336（特別養護老人ホーム 夢眠さくら）		
活動内容	交流その他		
活動内容詳細	誰でも利用出来ます。友人を誘ってゆったりおしゃべりをしたり楽しい時間を過ごしてみませんか。お好みのカップを選んでコーヒーを味わってみて下さい。		
活動日時	月曜日～金曜日 10：00～12：00		
費用負担	無償（1杯100円）	利用条件	無

活動名称	秋ヶ瀬サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	田島新生会自治会館（桜区田島10-18-1）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 交流その他		
活動内容詳細	2ヶ月に1回の奇数月に地域の方が集まり麻雀・カラオケを中心に茶話会など楽しめます。折り紙や工作、講話等をする事もあります。		
活動日時	奇数月第4火曜日 13：00～15：30		
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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ライフサロン（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	埼玉ライフサービス株式会社3階（桜区田島4-9-8）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	サロン・茶話会 体操教室		
活動内容詳細	高齢者サロン		
活動日時	第4木曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	南元宿サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	南元宿自治会館（桜区南元宿1-8-7）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	サロン・茶話会 体操教室		
活動内容詳細	月1回地域の方々が集まって楽しく、体操や脳トレなどを行っています。		
活動日時	毎月第4水曜日 10:00~11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	田島ハッピーサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	田島団地集会室（桜区田島6-2-13）		
連絡先	048-862-7416（田島団地集会室）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	ゲームや折り紙などを行い、地域住民同士で交流をしている。		
活動日時	年4回（6・11・1・3月）10:00~12:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	町谷高齢者サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	町谷自治会館（桜区町谷3-21-21）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	月1回地域の方々が集まり、体操や歌（童謡）・茶話会などを楽しんでいます。		
活動日時	毎月第2火曜日 10:00~11:30		
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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	いい汗かこう会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	いい汗かこう会 ますます元気体操（桜区西堀3-20-20）		
連絡先	（いい汗かこう会）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ 音楽（歌唱・演奏） 安否確認 防犯パトロール		
活動内容詳細	ますます元気体操（いきいき百歳体操）。毎月第1・3月曜日里自治会館にて毎回25名程度参加。グラウンドゴルフ毎週月・水・金午前中。広いグラウンドで標準コース8ホールで楽しんでいます。毎回23名程度参加。		
活動日時	ますます元気体操 月2回、グラウンドゴルフ 週3回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	パークスクエア浦和サードエイジクラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	パークスクエア浦和（桜区山久保2-16-1）		
連絡先	048-856-0058（パークスクエア浦和サードエイジクラブ）		
活動内容	体操教室 運動・スポーツ サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	健康の維持を目的に健康体操・百歳体操・麻雀・ディスコンを実施。メンバーの交流・親睦の為のお花見会・暑気払会・忘年会等の実施。パークスクエア浦和在住者		
活動日時	月15回程度		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	みんなの家中浦和ひなどり会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	みんなの家中浦和（桜区西堀6-9-1）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
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	毎週月曜日（祝日は休み）の午前中、みんなで笑いながら百歳体操や体操後に歌など歌ったりしています。近所の人達が集まった自分の家にいるようなアットホームな活動をしています。		
活動日時	週1回		
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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	「ひだまりの会」「ますます元気教室 in サクラディア」(実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	サクラディア内多目的室(桜区道場2-1-1サクラディア多目的室)		
連絡先	(サクラディアコミュニティサロン「ひだまりの会」)		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 音楽(歌唱・演奏) 手芸		
活動内容詳細	茶話会、お役立ち情報交換会(住まい、健康、食)。春と秋のウォーキング(お花見など)、忘年会、外部の方を招いての講話、百歳体操+ラジオ体操(第1・2)		
活動日時	ひだまりの会月1回、元気教室 週1回		
費用負担	条件付き無償(ひだまりの会1回100円、元気教室 無料)	利用条件	有

活動名称	仲よしクラブ(実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	田島団地集会室(桜区田島6-2-13)		
連絡先	048-836-3503(ザイタック)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	ますます元気体操		
活動日時	ますます元気体操 月2回(第1・3水曜)13:30~15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	みんなの家中浦和いきいきサロン(実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	みんなの家中浦和(桜区西堀6-9-1)		
連絡先	048-836-3503(ザイタック)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	毎週水曜日の午前中、介護予防のため、百歳体操後、童謡を歌ったり、関心事を取り入れたりした学習を通して、皆で和気あいあいと活動しています。		
活動日時	週1回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	体操「さくら草の会」(実施主体：地域の自主グループ)		
活動場所	土合公民館(桜区西堀4-2-35)		
連絡先	048-836-3503(ザイタック)		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行った後、童謡を歌ったりお話をしたりと、楽しんでいます。午前中2時間ほどです。		
活動日時	月2~3回		
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。

## 桜区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ひかわニコニコサロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	西堀氷川集会所（桜区西堀8-26-1）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 音楽（歌唱・演奏） 安否確認		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を月2回、茶話会を年4回その時々に関心ごとの講話や歌声喫茶など。北上の宮自治会会員		
活動日時	百歳体操月2回第1・3（木）、茶話会年4回		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	有

活動名称	メゾンさくらの会（実施主体：地区社協）		
活動場所	メゾン中浦和（桜区西堀5-2-10）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 手芸		
活動内容詳細	マンション内の交流を中心に季節ごとの行事や子どもたちの参加も大切に活動しています。		
活動日時	いきいき体操週1回（火曜午前）、サロン（第1・3火曜午後）		
費用負担	条件付き無償（行事に応じて集金）	利用条件	有

活動名称	リハビリホームまどか中浦和ますます元気体操（実施主体：その他）		
活動場所	リハビリホームまどか中浦和（桜区西堀1-18-26）		
連絡先	048-710-1165（リハビリホームまどか中浦和）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	ホームのご入居者様と一緒に楽しみながらのおもりを使った簡単な体操教室。体操の後には茶話会も開催しています。		
活動日時	月2～3回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	桜田高齢者サロン（実施主体：その他）		
活動場所	桜田自治会集会場（桜区桜田2-21）		
連絡先	048-836-3503（ザイタック）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	月1回程度実施し、体操や脳トレ、健康講話、茶話会を行っている。		
活動日時	毎月第1火曜日		
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。

桜区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	障害者支援施設しびらき（実施主体：その他）		
活動場所	障害者支援施設しびらき（桜区新開3-3-17）		
連絡先	048-839-3910（障害者支援施設しびらき）		
活動内容	体操教室 場所の提供		
活動内容詳細	いきいき百歳体操		
活動日時	月1~2回		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ムーミン体操教室（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	特別養護老人ホーム夢眠さくら（桜区町谷2-7-18）		
連絡先	048-826-6336（夢眠さくら）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	体操教室、いきいき百歳体操を取り入れた介護予防体操など		
活動日時	週1回		
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。