



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：健康マシンを使っ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	愛グループホーム瀬ヶ崎いきいき100歳体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	愛グループホーム瀬ヶ崎（浦和区瀬ヶ崎4丁目13番19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	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を地域住民の方と利用者の方とが一緒に行っています。		
活動日時	毎月第4木曜 13:45～		
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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ニチイ de100 歳（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	ニチイホーム北浦和（浦和区大東 2 丁目 3 番 14 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	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行っています。		
活動日時	毎月第 2・4 火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	まどか 100 歳クラブ（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	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を行っています。		
活動日時	毎週火曜日		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき元気体操会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	南箇公民館（浦和区領家 3 丁目 15 番 10 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	介護予防教室		
活動内容詳細	心身共に自立し健康的に生活できる健康年齢（寿命）をなるべく長く保つため椅子に座ってのストレッチ体操と手足に重りを付けてする運動を行っています。年に 3 回体力測定を実施しています。【参加条件：概ね 60 歳以上の方】		
活動日時	毎週水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	元気クラブ大東（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大東公民館（浦和区大東 2 丁目 13 番 16 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	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操を皆様がリーダーになって楽しくやっています。 【参加条件：大東近隣にお住まいの方（男性歓迎）】		
活動日時	毎週火曜日 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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	おたっしゃクラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	おたっしゃ倶楽部うらわ（浦和区、領家7丁目28番7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	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操		
活動日時	毎週木曜日 15：30～16：30		
費用負担	無償	利用条件	無

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

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

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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	領家1丁目花咲サロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	代表私宅（浦和区領家1丁目）		
連絡先	048-886-2622（領家1丁目花咲サロン）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 公開講座		
活動内容詳細	<p>専門分野の講師を招いて、高齢者の生活に関連するテーマ（健康、介護、医療、福祉、防犯、防災等）の学習を行っています。また、会食、懇談、工作、歌、体操等による交流促進を行っています。</p> <p>【参加条件：領家1丁目にお住まいの方、定員20名】</p>		
活動日時	年6回奇数月		
費用負担	有償（通常は200円※昼食付の時は500円）	利用条件	有

活動名称	領家二丁目自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	南箇公民館（浦和区領家3丁目15番10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	サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	<p>領家二丁目おしゃべりサロンで会食や歓談を楽しんでいます。</p> <p>【参加条件：領家2丁目自治会員で75才以上の方】</p>		
活動日時	年2回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	おたっしや倶楽部インフォーマルサービス（実施主体：その他）		
活動場所	おたっしや倶楽部（浦和区領家7丁目28番7号）		
連絡先	048-833-6688（おたっしや倶楽部インフォーマルサービス）		
活動内容	サロン・茶話会 手芸		
活動内容詳細	<p>午後のひととき一緒にできるサロンです。参加者の希望に沿った内容を考慮します。【参加条件：近隣の方、介助の必要がない方】</p>		
活動日時	平日火・木曜日 13:00～15:00		
費用負担	有償（1回1,000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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	木崎ふれあいカフェ（実施主体：その他）		
活動場所	木崎自治会館（浦和区木崎2丁目34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	サロン・茶話会		
活動内容詳細	約30分間の親子（未就園児）体操（初回無料）と12時から親子～シニア世代が集まりお弁当を食べたりおしゃべりや趣味を楽しんだり、子どもたちも自由に過ごしています。		
活動日時	毎週火曜日 11:30～14:30		
費用負担	有償（1回300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	シニアサッカー、シニアテニス、シニア筋トレ、シニアヨガ、太極拳、ノルディック・ウォーキング（実施主体：NPO）		
活動場所	浦和スポーツクラブ（浦和区領家4丁目5番6号）		
連絡先	048-887-7140（浦和スポーツクラブ）		
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	「仲間と顔をあわせて、体を動かして、健康に、元気に、美しく、上手に、強くなる。」家族と、友達と、もちろん一人でも、幾つからでも参加できます。自分たちによる、自分たちのための地域のクラブです。		
活動日時	週1回		
費用負担	有償（2,160円～3,672円/月）	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。

浦和区東部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	軽体操（実施主体：その他）		
活動場所	大東公民館（浦和区大東2丁目13番16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	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	どなたでも参加していただけます。		
活動日時	隔週水曜日		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	無

活動名称	ゆったり体操（実施主体：その他）		
活動場所	木崎自治会館（浦和区木崎2丁目34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	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	どなたでも参加していただけます。		
活動日時	隔週水曜日		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	無

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、うらわカフェ：「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、うらわカフェ：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

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	セブンイレブン 浦和木崎2丁目店（実施主体：その他）		
活動場所	セブンイレブン浦和木崎2丁目店（浦和区木崎2丁目26番11号）		
連絡先	048-825-2500（セブンイレブン 浦和木崎2丁目店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	セブンミールのお弁当、お食事のお届けサービス		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1回のご注文につき合計税込500円以上のご注文から無料でお届けします。）	利用条件	無

活動名称	セブンイレブン 領家店（実施主体：その他）		
活動場所	セブンイレブン領家店（浦和区領家4丁目13番6号）		
連絡先	048-886-8646（セブンイレブン 領家店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	セブンミールのお弁当、お食事のお届けサービス		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1回のご注文につき合計税込500円以上のご注文から無料でお届けします。）	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。