

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	曲本4・5丁目体操会（実施主体：自治会）		
活動場所	ドラックストアセキ駐車場（南区曲本4-14-2）		
連絡先	048-862-4334（曲本4・5丁目体操会）		
活動内容	運動・スポーツ 介護予防教室		
活動内容詳細	平成26年9月スタート。6：30からのラジオ放送にあわせてのラジオ体操。長寿応援制度団体登録。曲本地区以外の方の参加も可能。		
活動日時	毎朝6：30～（日曜・祝日除く）		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいきふれあいサロン・月曜会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	別所沼公園（南区別所4丁目地内）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	地域の人との親睦と介護予防を兼ねてウォーキング・ラジオ体操・太極拳。年に1度の散策と会食会。健康で共に歳を重ねていく。長寿応援制度登録団体。		
活動日時	週1回 月曜日 10：00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	内谷2丁目「ラジオ体操」（実施主体：自治会）		
活動場所	内谷一三自治会館隣児童公園（南区内谷2-4-7）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	運動・スポーツ		
活動内容詳細	内谷氷川神社の自治会館隣の児童公園で朝のラジオ体操。長寿応援制度。他の自治会、散歩中の方も気楽にどうぞ。		
活動日時	5月～11月 6：30～ 12月～4月 7：00～ 日曜・祝祭日お休み		
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。



活動名称	四谷げんきクラブ（実施主体：その他）		
活動場所	ベネッセスタイルケアメディカルホームまどか武蔵浦和（南区四谷 3-13-20）		
連絡先	048-710-7001（株）ベネッセスタイルケアメディカルホームまどか武蔵浦和）		
活動内容	介護予防教室 体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	毎週月曜日「ヨガ体操」「100歳体操」を交互に実施。（ヨガの日は近隣の眼科医による目の老化予防体操もあり）		
活動日時	楽しくヨガ体操 第2・4月曜日 14：00～14：30 100歳体操第1・3月曜日 14：00～14：50		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき100歳体操（実施主体：その他）		
活動場所	センチュリーハウス武蔵浦和 デイサービスオリーブ（南区鹿手袋 4-32-30）		
連絡先	048-710-5710（センチュリーライフ武蔵浦和）		
活動内容	介護予防教室 体操教室 運動・スポーツ		
活動内容詳細	体に無理なく負荷をかけ、健康を維持する体操です。持ち物（上履き おもり 飲み物）座って行うタップダンスも好評です。		
活動日時	月2回 第1・3土曜日 10：00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	西浦和体操の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西浦和公民館（南区曲本 2-7-11）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	週1回（火曜日の午後2時から）西浦和公民館で100歳体操を行っています		
活動日時	週1回 火曜日 14：00～		
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	ひまわり体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西浦和公民館（南区曲本 2-7-11）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	いきいき 100 歳体操の継続を地域の人たちと健康維持、またコミュニケーションを図り和気あいあい励んでいます。		
活動日時	週1回 水曜日 14:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	けやきホームズ 100 歳体操（実施主体：その他）		
活動場所	特別養護老人ホームけやきホームズ（南区鹿手袋 7-13-4）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	錘バンドを用いた筋力運動。6 つの動作を反復運動、継続することで効果が期待できます。		
活動日時	週1回 火曜日 9:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	葵の園 100 歳体操 水曜コース（実施主体：その他）		
活動場所	医療法人 葵会 介護老人保健施設 葵の園・浦和（南区内谷 5-24-1）		
連絡先	048-872-2121（医療法人 葵会 介護老人保健施設 葵の園・浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	「100 歳体操」+理学療法士による「転倒予防体操」も行っています。		
活動日時	週1回 水曜日 14:00～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	エイジフリーハウスさいたま武蔵浦和 100 歳体操教室（実施主体：その他）		
活動場所	パナソニックエイジフリーハウスさいたま武蔵浦和（南区内谷 6-2-26）		
連絡先	048-872-8150（エイジフリーハウスさいたま武蔵浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	100 歳体操(上履き 汗拭きタオル 飲み物)		
活動日時	月2回 第1・3 金曜日 10:00～		
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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	いきいき 100 歳体操（実施主体：その他）		
活動場所	リハビリの家西浦和（南区松本 2-18-14）		
連絡先	048-711-6691（医療法人 青木会 リハビリの家 西浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	月に2回1時間程度高知県発祥の「いきいき 100 歳体操」を取り入れた椅子を使用した運動を行います。どなたでも気軽にご参加いただけます。		
活動日時	月2回 第1・3水曜日 15：00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	内谷2丁目「ふらっとサロン」「ふらっと会食」（実施主体：自治会）		
活動場所	内谷一三自治会館（南区内谷 2-4-7）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 安否確認 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	気軽に自治会館に立ち寄って、お茶を飲みながらおしゃべり・カラオケ・卓球。毎月最後の火曜日は手作りカレー。民生委員や自治会役員も参加しているため安否確認や相談もできる場になっている。		
活動日時	「ふらっとサロン」毎週火曜日 13：00～17：00 「ふらっと会食」毎月最後の火曜日 12：00～13：00		
費用負担	無償（「ふらっと会食」手作りカレー希望者 200円）	利用条件	無

活動名称	スペースカフェ Be 人 Room（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	スペースカフェ Be 人 Room（南区四谷 2-6-21）		
連絡先	090-3134-8035（スペースカフェ Be 人 Room）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 料理 場所の提供		
活動内容詳細	地域の方への場所の提供。ヘルシーランチ、ディナー、女子会。弁当販売（配達可能）配達の場合は5キロ以内。みなさまのやりたいを応援する店		
活動日時	不定期		
費用負担	有償（応相談（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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	内谷2丁目「よつばの会」(実施主体：自治会)		
活動場所	内谷一二三会館(南区内谷2-4-7)		
連絡先	048-710-7555(さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
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	季節ごとに工夫を凝らした催し。食事会(外食年2回)。地域の方同士の交流・見守り。		
活動日時	月1回 第1火曜日 12:00~15:00		
費用負担	有償(弁当代として500円)	利用条件	有

活動名称	おひさまサロン(実施主体：地域包括支援センター)		
活動場所	西浦和公民館(南区曲本2-7-11)		
連絡先	048-710-7555(さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	サロン・茶話会 手芸 交流その他		
活動内容詳細	お茶を飲みながら簡単な作品作りに挑戦します。身長・体重・血圧・BMI・体内年齢・握力の測定を行っています。脳トレの問題も用意しています		
活動日時	月1回 第3金曜日 13:30~16:00		
費用負担	無償(手芸をする場合は実費(数百円))	利用条件	無

活動名称	ヘアサロン Be人Room(実施主体：その他)		
活動場所	ヘアサロン Be人Room(南区四谷2-6-21)		
連絡先	090-3134-8035(ヘアサロン Be人Room)		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	美容全般。出張可。バリアフリー。車いす対応。		
活動日時	不定期		
費用負担	有償	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	ひまわりの会 介護予防体操（実施主体：自治会）		
活動場所	曲本1丁目自治会館（南区曲本1-4-13）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	第2・4火曜日 13:30～15:00 指導者の元、音楽に合わせての体操やボール・ゴムひもを使用して体操します。また脳トレになる体操もします。		
活動日時	月2回 第2・4火曜日	13:30～15:00	介護予防体操
費用負担	有償（1回 200円）	利用条件	有

活動名称	ささめ川クラブ（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	グランド武蔵浦和（南区白幡6-10-15）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	運動指導員さんによる主に椅子に座ってできる体操や歌に合わせた体操。シルバー川柳や「パタカラ体操」など盛りだくさん。		
活動日時	月2回 第1金曜日 14:00～	第3火曜日 14:00～	
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	紅友の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	森田研修所（南区曲本5-2）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	体操教室 サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	当会は高齢者の交流の場として月に一度の会食を行うことから始まりました。今は食事に加えて会員が工夫した企画を実施しています。会員が特技を披露したり時事問題についての学習会やゲーム日帰り旅行を行っています。毎回賑やかにおしゃべりをして楽しい時間を過ごしています。		
活動日時	月1回 第4火曜日	11:00～13:00	
費用負担	有償（昼食代金として1回500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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	渡辺酒店（実施主体：その他）		
活動場所	渡辺酒店（南区四谷 2-6-21）		
連絡先	048-861-8316（渡辺酒店）		
活動内容	配達サービス・移動販売		
活動内容詳細	灯油・酒類の配達（室内までポリタンク運搬対応）		
活動日時	随時		
費用負担	条件付き無償（1500円以上の注文で無償）	利用条件	有

活動名称	いきいき100歳体操inグランダ武蔵浦和（実施主体：その他）		
活動場所	㈱ベネッセスタイルケア グランダ武蔵浦和（南区白幡 6-10-15）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき100歳体操		
活動日時	月2回 第2・4木曜日 14:00～		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	あさひケアサービス（実施主体：その他）		
活動場所	有限会社あさひ福祉サービス あさひケアサービス（南区鹿手袋 4-31-17 1F）		
連絡先	048-838-1775（有限会社あさひ福祉サービス あさひケアサービス）		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ（草取り） 移送・送迎（車両等使用） 移送・送迎（通院等移動支援）		
活動内容詳細	介護タクシー・訪問介護（身体介護・家事支援）		
活動日時	随時		
費用負担	有償（介護タクシー自費サービス：15分/1660円・30分/2820円・以降15分ごとに1160円を加える。訪問自費サービス：30分/身体2000円・家事1000円・1時間/身体4000円・家事2000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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	ホームヘルプサービス ソラスト武蔵浦和（実施主体：その他）		
活動場所	ホームヘルプサービス ソラスト武蔵浦和（南区白幡 4-19-1 第二春日ビル 1F）		
連絡先	048-845-6765（ソラスト武蔵浦和）		
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） 安否確認 話し相手・傾聴 環境美化・清掃 その他生活支援		
活動内容詳細	通院介助・見守り・草むしり・窓ふき（自費サービス）		
活動日時	随時		
費用負担	有償（8：00～18：00 15分 702円・30分 1350円・45分 1998円・60分 2646円・75分 3942円・以降15分毎 648円 祝日・早朝・夜間・日曜・深夜は割増）	利用条件	有

活動名称	さとうさんち（実施主体：その他）		
活動場所	さとうさんち（南区鹿手袋 5-17-24）		
連絡先	090-8302-8574（さとうさんち）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 場所の提供		
活動内容詳細	住み開きの家の一部屋をレンタル・自主イベントの開催（夕食会・お茶会など）		
活動日時	随時		
費用負担	有償（・部屋レンタル1時間 1000円 ・イベント各種 1人 500円～）	利用条件	無

活動名称	鹿手袋シカテカフェ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	鹿手袋会館（南区鹿手袋 6-4-11）		
連絡先	090-8302-8574（鹿手袋カフェ）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	毎月1回、鹿手袋会館でお茶会の開催。誰でも参加可能です。		
活動日時	毎月1回（大体第2日曜日）		
費用負担	有償（1回 400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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	クレパス（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西浦和公民館（南区曲本2-7-11）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	布絵・手工芸・簡単な作品作り		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（布絵の時は、ペイント・筆・デザイン等使用料500円～）	利用条件	無

活動名称	さくらの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	サウスピア（南区別所7-20-1）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	布絵・手工芸・簡単な作品作り		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（布絵の時は、ペイント・筆・デザイン等使用料500円～）	利用条件	無

活動名称	彩々クラブ（実施主体：その他）		
活動場所	松本自治会館（南区松本3-5-11）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	体操教室 介護予防教室		
活動内容詳細	ゴムバンド体操の教室・各種講演会の開催		
活動日時	月2回（第1金曜日・第3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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	東電さわやかケアみなみ（実施主体：その他）		
活動場所	東電さわやかケアみなみ（南区沼影 1-4-14 ラ・アミスタ武蔵浦和 101）		
連絡先	048-864-3631（東電さわやかケアみなみ）		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ（草取り） 移送・送迎（通院等移動支援） 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護保険が適用にならないご希望・ご要望に「さわやかサービス」がお応えします！ 「さわやかサービス」は介護保険の認定やご利用の有無に関係なく、必要に応じて利用できるサービスです。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（利用料（有）+交通費 100 円（1 時間 3240 円～ 以降 15 分毎追加 810 円））	利用条件	無

活動名称	ビューティーライフスマイル（実施主体：その他）		
活動場所	ビューティーライフスマイル（南区鹿手袋 6-7-19）		
連絡先	090-6165-5858（ビューティーライフスマイル）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	バリアフリー個室美容室・訪問美容 バリアフリー個室美容室は車椅子でも大丈夫。さいたま市訪問理美容券が利用できる介護施設と在宅介護宅への訪問美容。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（詳しい料金はメニューによって異なるのでお問い合わせください。）	利用条件	無

活動名称	ビューティーライフスマイル レンタルスペース（実施主体：その他）		
活動場所	ビューティーライフスマイル レンタルスペース（南区鹿手袋 6-7-19）		
連絡先	090-6165-5858（ビューティーライフスマイル）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 音楽（歌唱・演奏） 手芸 交流その他 場所の提供 運動・スポーツ		
活動内容詳細	防音設備・ピアノ・机・椅子・レッスンバーも備えた片面鏡張りの貸しスタジオ。各種体操・音楽・手芸教室などに。イベントにも使用できます。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（1 時間 1300 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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	ケアステーション ふたば（実施主体：その他）		
活動場所	ケアステーション ふたば（南区鹿手袋4-26-29）		
連絡先	048-836-2858（ケアステーション ふたば）		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ（草取り） 移送・送迎（通院等移動支援）		
活動内容詳細	介護予防・日常生活支援総合事業対象のご利用者様に自立型生活支援を行っています。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（自費サービスについては当事業所にて介護保険ご利用されている方のみ。1時間以内 2500円 1時間以上 30分刻みで 1250円増となります。）	利用条件	有

活動名称	さくら草体操の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	西浦和公民館（南区曲本2-7-11）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	ますます元気教室の受講者が中心となって立ち上げた、いきいき100歳体操の自主グループです。100歳体操以外にもストレッチ・指の運動・脳トレなども行っています。		
活動日時	毎週火曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	百歳まで元気「ココニール」ほほえみの会（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	鹿手袋会館（南区鹿手袋6-4-11）		
連絡先	090-3402-7935（百歳まで元気「ココニール」ほほえみの会）		
活動内容	体操教室 介護予防教室 サロン・茶話会 会食会 音楽（歌唱・演奏） 手芸 場所の提供		
活動内容詳細	第1週目（金）：カラオケリンパ整体体操 第2週目（金）：3B体操（ボール・ベルト・ベル） 第3週目（金）いきいき100歳体操（ダンベル使用）		
活動日時	週1回 第1～3金曜日 月3回 年33回（8月だけ休み） 10:00～11:30		
費用負担	有償（1カ月3回で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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	介護者サロン ケアラーズうらわ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	さいたま市南区役所 1階多目的室（南區別所7-20-1）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護の悩み・心配ごと・困っていることなんでも話せるサロンです。ここで話された内容はここだけのこと、安心してお話しください。		
活動日時	毎月第2木曜日 13:30～（8月お休み）		
費用負担	有償（1回 100円）	利用条件	無

活動名称	ヘルシーカフェ のら（実施主体：その他）		
活動場所	ヘルシーカフェ のら（南区鹿手袋7-3-2）		
連絡先	048-607-3007（ヘルシーカフェ のら）		
活動内容	場所の提供 その他活動		
活動内容詳細	さいたま市産・埼玉県産の食材を使っのランチ・お茶などの提供。様々なワークショップや手作り品の販売など。		
活動日時	火曜日から土曜日 11:30～17:00まで開店		
費用負担	有償（16畳のフローリングの広場は1時間1000円で場所の利用可。）	利用条件	無

活動名称	BABA lab（ババラボ）（実施主体：その他）		
活動場所	BABA lab さいたま工房（南区鹿手袋7-3-19）		
連絡先	048-799-3214（BABA lab（ババラボ））		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 手芸 交流その他 公開講座		
活動内容詳細	地域の課題を解決するビジネスの運営 ・高齢者の経験やアイデアを活かして、「孫育て」グッズを企画製作販売する ・手作りワークショップの開催（不定期） ・健康マーじゃん教室の開催（月1回）		
活動日時	イベントによる		
費用負担	無償（ただし、手作りワークショップ・健康マーじゃん教室は都度、利用料が発生します。）	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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	有限会社 ぼけっと (実施主体：その他)		
活動場所	有限会社 ぼけっと (南区鹿手袋 7-10-14)		
連絡先	048-865-3365 (有限会社 ぼけっと)		
活動内容	買い物・掃除・洗濯・電球交換・庭の手入れ (草取り) 移送・送迎 (車両等使用) 移送・送迎 (通院等移動支援) 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	介護保険が適用にならない支援		
活動日時	随時		
費用負担	有償 (介護保険が適応にならない支援 生活 30分 1950円 1時間 2400円 / 身体 30分 2650円 1時間 4200円 / ケア輸送 30分 2580円 / 院内付き添い 30分 2000円)	利用条件	有

活動名称	白扇会 (実施主体：老人クラブ)		
活動場所	沼影自治会館 (南区沼影 1-6-29)		
連絡先	048-710-7555 (さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ)		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 交流その他 その他活動		
活動内容詳細	お茶飲み会・カラオケ・健康吹き矢・ふれあい会食・バスツアー (日帰り) など		
活動日時	月に2~3回		
費用負担	有償 (年会費 沼影在住の方：1000円 沼影以外の方：2000円 新年会及びバスツアー・花見は別途料金掛かる。)	利用条件	有

活動名称	武蔵浦和カフェ (実施主体：その他)		
活動場所	グリーンライフ 東日本株式会社 メディス武蔵浦和 (南区鹿手袋 5-5-6)		
連絡先	048-865-6911 (グリーンライフ 東日本株式会社 メディス武蔵浦和)		
活動内容	サロン・茶話会 交流その他		
活動内容詳細	年齢を問わず、地域の皆様との交流を図る。(限定スイーツは数に限りがあります)		
活動日時	月に1回 第4土曜日 14:00~16:00		
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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	新緑の会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	シニアふれあいセンター サウスピア（サウスピア 7F）（南区別所 7-20-1）		
連絡先	080-3018-2394（新緑の会）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	『いきいき百歳体操』を主体とした介護予防や認知症予防・地域の繋がり・8050問題などを目的に、明るく、楽しく、お話を交えながら和気藹藹で行っています。 *月に1回は別所公民館でも実施しています。		
活動日時	月に3回 火曜日 14:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	フィジカルサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	シニアふれあいセンター サウスピア（サウスピア 7F）（南区別所 7-20-1）		
連絡先	048-710-7555（さいたま市南区西部圏域シニアサポートセンター けやきホームズ）		
活動内容	介護予防教室 交流その他		
活動内容詳細	・百歳体操教室 ・さいたま市長寿応援指定介護予防運動 ・気功体操		
活動日時	月に1回 第1金曜日 15:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	葵の園 100歳体操 日曜コース（実施主体：その他）		
活動場所	医療法人 葵会 介護老人保健施設 葵の園・浦和（南区内谷 5-24-1）		
連絡先	048-872-2121（医療法人 葵会 介護老人保健施設 葵の園・浦和）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	日曜日の午前中に地域の方が中心となり行っています。		
活動日時	週1回 日曜日 10:00～11:00		
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。

南区西部圏域 いきいき活動リスト



令和2年6月

活動名称	はるかの御用聞き（実施主体：その他）		
活動場所	はるかの御用聞き（南区白幡 5-4-16）		
連絡先	048-866-8860（10時～17時）（はるかの御用聞き）		
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） その他生活支援 移送・送迎（通院等移動支援） 安否確認 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	日常生活の些細な困りごとを解決いたします。ちょっとした家事代行から付き添いサービスやたすかるサービスまで、地域密着でお手伝いします。		
活動日時	随時		
費用負担	有償（出張料 500 円（1 名） 5 分 100 円～ （依頼内容により異なります。お見積り無料。））	利用条件	有

活動名称	つどい場はるか（実施主体：その他）		
活動場所	葬送空間 はるか（南区白幡 5-4-16）		
連絡先	048-864-0014(つどい場 専用ダイヤル 10時～17時)（葬送空間 はるか）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	連れ合いを亡くされた“おひとりさま”が「誰とも会話がないうちがある。」と知り、8年前、月に一度の茶話会がスタートしました。今では、ランチ会・健康麻雀・いきいきサロンなど毎月様々なイベントを開催しています。年に2回春と秋のうたごえ喫茶も大人気です。		
活動日時	つどい場はるか イベントスケジュール参照		
費用負担	有償（健康麻雀・いきいきサロン 300 円～ その他イベントや外出・旅行などは実費 詳しくはお問合せ下さい。）	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。