



活動名称	歌ごえサロン秋桜（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	三室ふれあい会館（緑区三室 1137）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	各自自分の持ち歌を唄う 1人3曲位唄えます。中間で休憩時間を設け 茶菓子を食べながらおしゃべりし和気あいあいやってます。 主に宿第二自治会にお住まいの方		
活動日時	月1回 第1月曜日 13:00～16:00		
費用負担	有償（参加費200円）	利用条件	有

活動名称	代山健康クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	代山自治会館（緑区代山 110 番地）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 音楽（歌唱・演奏） 住民主体の学習会		
活動内容詳細	百歳体操 ますます元気体操 歌や介護予防を含む各種健康教室を開催しています。		
活動日時	毎月 第2 第4水曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	タンポポサークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	間宮自治会館（緑区間宮 642 番地）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 歌 言葉遊び 間宮自治会の方		
活動日時	第1・第3 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。



活動名称	いきいき下野田体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	下野田自治会館（緑区下野田 429-1）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
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	百歳体操とラジオ体操とバランスボールを使って足腰が丈夫になりますように運動をしております。その後唄を4曲唄ってからお茶してコミュニケーションをはかって皆さんと和気あいあい楽しく話しています。 下野田地区に住んでいる方 60歳以上の方		
活動日時	第2・第4木曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	るんるん会（実施主体：自治会）		
活動場所	大門下自治会館（緑区大門 626）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
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 茶話会 近所にお住いの方		
活動日時	第1木曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	プラチナサークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	東大門区画整理記念会館（緑区東大門 2-8）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	百歳体操 茶話会		
活動日時	第3水曜日 10:00～12:00		
費用負担	有償（200円/回）	利用条件	無

活動名称	若葉サークル（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大崎集会所（緑区大崎 2954-2）		
連絡先	048-878-3363（美園地区社会福祉協議会）		
活動内容	介護予防教室 体操教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	健康体操 ゲーム遊び サロン 茶話会 歌唱		
活動日時	月1回 第1木曜日		

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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

	10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	いきいき百歳体操 山崎（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	山崎市民の窓口2階（緑区三室 223 番地 8）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室 話し相手・傾聴		
活動内容詳細	百歳体操 すべて実施、意見交換、茶話会 親友を深める 三室地区 山崎地区の方		
活動日時	2～3回/月 金曜日 14:00～15:30		
費用負担	有償（100円/月）	利用条件	無

活動名称	地福院運動倶楽部（実施主体：自治会）		
活動場所	地福院（緑区芝原 2 丁目 14 番）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
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	毎週月曜日 10:00～11:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	宮本百歳体操の会（実施主体：自治会）		
活動場所	宮本自治会館（緑区宮本 2-19-3）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 準備運動 筋力トレーニング 宮本地区を中心		
活動日時	毎週水曜日 10:00～11:00		
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。



活動名称	馬場ラブリー倶楽部（実施主体：自治会）		
活動場所	馬場自治会館（緑区馬場 2-9-7）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操		
活動日時	毎週土曜日（第2を除く） 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ふれあい体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	北浦和マンション集会室（緑区三室 1218-3）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操 北浦和マンション自治会の65歳以上の方		
活動日時	毎週火曜日（第3を除く） 13:30～14:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	百才体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	久美愛園 集会室（緑区三室 1431）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	マニュアルに沿って全員で斉唱しながら百歳体操を行なっています		
活動日時	毎月第1・第3金曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	地福院運動倶楽部東光会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	地福院（緑区芝原 2丁目 14番）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操		
活動日時	毎週木曜日 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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	みむろくらぶ健康会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	三室ふれあい会館（緑区三室 1137）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操で筋力トレーニングをし 健康寿命をのばす。一人では続けられない人も仲間といっしょにやれば続けられることを期待している。		
活動日時	第2・第4木曜日 13:00～14:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	イリーゼ運動クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	イリーゼグループホーム浦和さいど（緑区道祖土 2-12-15）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操		
活動日時	毎週水曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	まつき健康クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	松木区画整理記念会館（緑区,松木 2-6-17）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操 全員でテキストを読みながら百歳体操を行っています。		
活動日時	毎週水曜日 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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	センターフィールドシニア会 体操クラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	センターフィールド集会室（緑区美園 4-1-2 センターフィールド浦和美園）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操（筋力トレーニング）を中心に準備運動（ストレッチ）等を約1時間程行っています。その後 マンション内の喫茶で楽しくワイワイお茶でひとときを過ごしています。 60才以上の方		
活動日時	2～3回/月 木曜日 13：30～14：30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	みなみ会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大門南自治会館（緑区大門 1291）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	百歳体操 大門南自治会の方		
活動日時	第1火曜日 第2・第3水曜日 第4金曜日 10：00～11：00		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	なかよし体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大門上自治会館（緑区大門 2583）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 大門上自治会の方		
活動日時	第2・第4木曜日 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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ひまわりサークル（実施主体：自治会）		
活動場所	大門中自治会館（緑区大門 2998）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操 大門中自治会の方		
活動日時	第2・第4水曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	おぶさと健康クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	おぶさと住宅自治会館（緑区三室 636-78）		
連絡先	048-875-3111（シニアサポートセンター リバティハウス）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	体調に合わせて無理をしないことをモットーにしています。終わってからのおしゃべりも楽しんでいます。時々、お茶会もしています。		
活動日時	毎月第1・第3火曜日 13:30～15:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	道祖土 ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	道祖土集会所 （地蔵堂）（緑区道祖土 3-8-33）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいづくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 道祖土自治会主催で開催されています。1月は 昼食会と手作り講座を開催しています。		
活動日時	毎月第2 日曜日 13:00～16:00		
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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	芝原 ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	地福院（緑区芝原 2-14）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 芝原自治協力会主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等を行います。		
活動日時	毎月第1 金曜日 10:00～12:00 (1月と8月お休み)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	宮本 ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	宮本自治会館（緑区宮本 2-19）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 宮本自治協力会主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等を行います。		
活動日時	毎月第2 金曜日 10:00～12:00 (1月と8月お休み)		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	山崎 ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	山崎市民の窓口2階（緑区三室 223-8）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 山崎自治会主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等を行います。		
活動日時	第3 木曜日（5・7・10・11・1・3月） 13:30～15:30		
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	北浦和マンション ふれあいサロン（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	北浦和マンション集会所（緑区三室 1218-3）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいづくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 北浦和マンション主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等を行います。 北浦和マンション在住の方対象		
活動日時	毎月第3 火曜日 13:30～15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ボランティア体験サロン（実施主体：地区社協）		
活動場所	グリーンヒルうらわ1階ぎんもくせい食堂（緑区馬場 1-7-1）		
連絡先	826-6250 875-8296（三室地区社会福祉協議会 グリーンヒルうらわ在宅介護支援センター）		
活動内容	サロン・茶話会 交流その他 その他活動		
活動内容詳細	お茶を飲んで おしゃべりをしながら 古切手の整理 雑巾縫い 特別支援学校から依頼を受けている小物作り等のボランティア活動をしている。		
活動日時	毎月第2 水曜日 10:00～11:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	みむろ ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	三室ふれあい会館（緑区三室 1137）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいづくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし みむろ自治会 みむろくらぶ主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等を行います。		
活動日時	毎月第1 木曜日 13:00～16:00		
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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	宿第二 ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	三室ふれあい会館（緑区三室 1137）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 宿第二自治協力会主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等をします。		
活動日時	毎月第3 木曜日 13:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	松木 ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	松木区画整理記念会館（緑区松木 2-6-17）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 松木自治会主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等をします。		
活動日時	毎月第2 木曜日 13:00～16:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	宿区 ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	宿区自治会館（緑区三室 1955）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 宿区自治会主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等をします。		
活動日時	毎月第2 金曜日 13:30～15:30		
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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	馬場 ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	馬場自治会館（緑区馬場 2-9-7）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし 馬場自治会主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等を楽しみます。		
活動日時	毎月第3 土曜日 10:00～12:00		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	ふれあいサロン in ダイアパレス（実施主体：自治会）		
活動場所	ダイアパレス浦和駒場公園集会室（緑区道祖土 4-21-1）		
連絡先	048-826-6250（三室地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	介護予防や仲間作り 生きがいつくり さらに交流の輪を広げ 地域のつながりを強めることを目的とし ダイアパレス浦和駒場公園自治協力会主催で開催されています。お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム等を楽しみます。		
活動日時	毎月第3 火曜日 13:30～15:30		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	シルバーサロン （美園公民館）（実施主体：地区社協）		
活動場所	美園公民館（緑区大門 1973-1）		
連絡先	048-878-3363（美園地区社会福祉協議会）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	体操の後でお茶を飲みながら談笑します		
活動日時	第2火曜日 11:00～11:30		
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。

緑区北部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	シルバーサロン (スマイルハウス) (実施主体：地区社協)		
活動場所	特別養護老人ホームスマイルハウス (緑区大崎 2160)		
連絡先	048-878-3363 (美園地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	体操の後でお茶を飲みながら談笑します		
活動日時	第4火曜日 11:00～11:30		
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。