

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	街の駅 はらやま（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	尚仁堂（緑区原山3丁目15番31）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	65歳以上で、尚仁堂に来られる方。 1部（1時間程度）は体操。 2部は自由参加、おしゃべりやカラオケ、折り紙など。		
活動日時	月2回 第1.3木曜		
費用負担	有償（）	利用条件	有

活動名称	原山体操クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	原山公民館（緑区原山2丁目33番1）		
連絡先	048-883-6853（原山体操クラブ）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	公民館まで来られる方。 百歳体操。		
活動日時	月2回～3回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ふれあいサロン薬師（実施主体：その他）		
活動場所	薬師会館（緑区原山4丁目17番22）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	60歳以上で、坊の在家自治会、原山4丁目自治会住民のみ。 ボランティア団体の催し物や茶話会。		
活動日時	年4回 2.5.8.11月 第3木曜		
費用負担	有償（1回 200円）	利用条件	有

活動名称	ふれあいサロンさくら（実施主体：自治会）		
活動場所	原山中学校（緑区太田窪1丁目10番22）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	ボランティア団体の催し物や茶話会。 大在家自治会の住民のみ。		
活動日時	年4回		
費用負担	有償（1回 500円・会食会 700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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	原山地区元気のつどい（実施主体：その他）		
活動場所	尚仁堂（緑区原山3丁目15番31）		
連絡先	048-882-3013（埼玉県共済会尚和園）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	原山1～4丁目、太田窪1・3丁目住民のみ。 介護予防講座、体操、昼食を提供、参加者の交流。		
活動日時	年10回		
費用負担	有償（300円）	利用条件	有

活動名称	サクラクラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	場所未定（）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	会食会		
活動内容詳細	桜並木自治会住民のみ。 目線を合わせて思いのたけおしゃべりをし、美味しい食事を味わう。		
活動日時	不定期		
費用負担	有償（1回500円）	利用条件	有

活動名称	パークハイツ広場 百歳体操（実施主体：自治会）		
活動場所	自治会集会室（緑区原山2丁目33番8）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	交流その他 介護予防教室 住民主体の学習会		
活動内容詳細	パークハイツ自治会住民のみ。 ①勉強会、 ②百歳体操。		
活動日時	①不定期 ②体操は週3回（月曜・火曜 15時～、金曜 8時50分～）		
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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ふれあいサロン・3B体操（実施主体：自治会）		
活動場所	原山会館（緑区原山1丁目1番17）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	会食会 サロン・茶話会 体操教室		
活動内容詳細	原山自治会住民のみ。 年3回 会食会。 200円～500円 3B体操 2ヶ月1000円。		
活動日時	サロン年3回 第2.4木曜		
費用負担	有償（サロン 200～500円、3B体操2ヶ月1000円）	利用条件	有

活動名称	カラオケ愛好会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	薬師会館（緑区原山4丁目17番22）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	坊の在家自治会住民以外は会場費あり。 第1.3火曜日 13時半～		
活動日時	月2回第1.3火曜日 13時半から		
費用負担	有償（年会費1000円）	利用条件	有

活動名称	絵手紙（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	薬師会館（緑区原山4丁目17番22）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	絵画・書道		
活動内容詳細	坊の在家自治会住民以外は会場費あり。 第2.4月曜日午前～		
活動日時	月2回第2.4月曜日午前		
費用負担	有償（年会費1000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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	太極拳（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	薬師会館（緑区原山4丁目17番22）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	体操教室		
活動内容詳細	坊の在家自治会住民のみ 第1.3土曜日10時～ 講師をお呼びして太極拳の練習。		
活動日時	月2回第1.3土曜日10時		
費用負担	有償（2ヶ月2500円）	利用条件	有

活動名称	駒前さわやか体操クラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	駒前自治会公会堂（緑区中尾942）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	原則、駒前自治会住民のみ。 いきいき百歳体操を通じ、人とのつながりを持ち、各自の健康を維持する。お互い顔なじみになり、支え合えるような地域づくりを目指す。		
活動日時	第1.3月曜 13時～ 第2.4土曜 10時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	駒形自治会いきいき元気体操（実施主体：自治会）		
活動場所	駒形公会堂（緑区中尾1389）		
連絡先	048-874-0510（駒形自治会 弓削田悦司）		
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通じ、引きこもらず、人とのつながりを持ち、自身の健康に関心を持つ。		
活動日時	毎週金曜日 10時～		
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	高齢者サロン「おしゃべり会」(実施主体：自治会)		
活動場所	駒形公会堂(緑区中尾 1389)		
連絡先	048-874-0510(駒形自治会 弓削田悦司)		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	65歳以上の方。 茶話会、関心事を取り入れた学習会を通じ、引きこもり防止、人とのつながりを楽しむ。		
活動日時	年4回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ほっとサロンなごみ・ラジオ体操(実施主体：地区社協)		
活動場所	尾間木公民館、尾間木地区公園ほか(緑区大間木 472)		
連絡先	048-876-0294(尾間木地区社会福祉協議会)		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	70歳以上の尾間木地区在住の方のみ。 サロンに出かけることで社会からの孤立、人間関係の孤独感を和らげる。気軽に集まってお茶を飲みながらおしゃべりを楽しむ場です。軽い体操や歌や手作り制作もあります。ラジオ体操を通じて地域住民の健康維持と親睦を兼ね地域活動の活性化に努めている。		
活動日時	年10回 ラジオ体操 6:30~ 休みの日程は各場所による		
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	東浦和7丁目親和会（実施主体：自治会）		
活動場所	大牧会館（緑区東浦和7丁目29）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋 介護予防教室 サロン・茶話会 住民主体の学習会		
活動内容詳細	①親和会定例会 月1回 ②囲碁・将棋の会 月3回 ③百人一首 月1回 ④バードウォッチングの会 月1回 ⑤手仕事の会 月1回 ⑥いきいき百歳体操 月2回		
活動日時	①第2 金曜 ②月3回 ③第3 火曜 ④第2 火曜 ⑤第2月 ⑥第1木、第3金 13時半～		
費用負担	有償（①・③は無償 ②年会費 2000円 ④・⑤材料費、交通費は実費）	利用条件	有

活動名称	会梅自治協力会ふれあいサロン、いきいき百歳体操（実施主体：自治会）		
活動場所	会梅自治会館（緑区大間木 387-1）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	原則、会梅自治協力会住民。 サロンは寒い時期5ヶ月間のみ、百歳体操 週1回。		
活動日時	不定期、体操週1回		
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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	不動谷ふれあいサロン（実施主体：自治会）		
活動場所	不動谷自治会館（緑区中尾 105-6）		
連絡先	048-637-7153（不動谷自治会館）		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	不動谷自治会住民のみ。 サロン 年4回。体操は毎週木曜日 13時～。		
活動日時	年4回 体操は毎週木曜 13時～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	和田公園ラジオ体操（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	和田公園（緑区東浦和7丁目16番8）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	月曜から土曜 6時半から		
活動日時	月曜から土曜 6時半から		
費用負担	無償	利用条件	無

活動名称	歌声喫茶（実施主体：自治会）		
活動場所	大牧会館（緑区東浦和7丁目29）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	キーボード・ギターの伴奏で「心のうた日本の抒情歌」（野ばら社）の曲目を中心に歌います。 近隣自治会の方も会員の紹介あれば入会可。		
活動日時	月1回 第4日曜		
費用負担	有償（1回 200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。



活動名称	浅間下カラオケ同好会（実施主体：自治会）		
活動場所	大牧会館（緑区東浦和7丁目29）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	会員の紹介があれば入会可。 カラオケを通じて、会員相互の親睦を図り楽しく過ごす。通常はマイクカラオケで歌う。年に1～2回は、新曲を求めてカラオケ専門店に出かけます。		
活動日時	月1回 毎月最終土曜日		
費用負担	有償（1回 200円）	利用条件	有

活動名称	浅間下歩こう会（実施主体：自治会）		
活動場所	企画ごとに決まる（）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	会員の紹介があれば入会可。 近隣の名所地を訪問する。		
活動日時	月1回		
費用負担	有償（実費）	利用条件	有

活動名称	はなみずき（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	附島自治会館（緑区大間木1680-1）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室		
活動内容詳細	附島自治会住民のみ。（女性限定） おしゃべり、手芸、ラジオ体操、カラオケ等で楽しむ。希望者のみサロンの前に百歳体操を行っている。		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（年間1000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。





活動名称	内谷自治会（実施主体：自治会）		
活動場所	内谷自治会（緑区東浦和9-7-5）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 健康麻雀・囲碁・将棋 音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	内谷自治会住民のみ。 ①内谷ほっとサロン ②内谷囲碁・将棋親睦会 週1回 火曜日 ③内谷カラオケ親睦会 月3回		
活動日時	①年6回 ②週1回 火曜 ③月3回 金曜		
費用負担	有償（①無料 ②月500円 ③月1500円）	利用条件	有

活動名称	東浦和4丁目お茶会（実施主体：自治会）		
活動場所	東浦和4丁目お茶会（緑区東浦和4-13-24）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 介護予防教室 手芸		
活動内容詳細	東浦和4丁目自治会住民のみ。 お茶会を通して健康体操、お薬講座、音楽歌唱、手先を使ったタオルぬいぐるみ作り等、様々な交流の場を行っている。人とのつながりを楽しむ。		
活動日時	不定期 年3回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	ふれあいサロン小太田（実施主体：自治会）		
活動場所	原山公民館、尚仁堂ほか（）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	サロン・茶話会 会食会		
活動内容詳細	小太田自治会住民のみ。 年に4回のサロンによって、地域の高齢者のつながり、引きこもり予防。		
活動日時	不定期 年4回		
費用負担	有償（1回 100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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	余暇を楽しむ会（実施主体：自治会）		
活動場所	東浦和住宅管理組合集会所（緑区大間木 1545）		
連絡先	048-873-9504（東浦和住宅自治会 太田正治）		
活動内容	サロン・茶話会		
活動内容詳細	東浦和住宅に居住する高齢者の親睦を図るため、毎月第1土曜日懇親会を開催しています。 会の内容は会員の提案で決めています。また、月2回カラオケを開催しています。		
活動日時	毎月第1土曜日 13時～		
費用負担	有償（1回100円）	利用条件	有

活動名称	ポップコーン（実施主体：地域包括支援センター）		
活動場所	地域包括支援センター浦和しづや苑（緑区中尾 925）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	月2回 浦和しづや苑 交流ホールにて開催。		
活動日時	月2回 第1月、第3木 10:30～		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	元気会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	地域包括支援センター浦和しづや苑（緑区中尾 925）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	介護予防教室 体操教室		
活動内容詳細	週1回 浦和しづや苑 交流ホールにて開催。		
活動日時	毎週水 10時～11時30分		
費用負担	有償（先生によって 1回600円）	利用条件	有

活動名称	遊・あおぞら（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	デイサービス 遊・東浦和（緑区、大間木 550-1）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
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通じ、心身ともに健康でいられるように楽しく活動している。		
活動日時	毎週火曜日 13時半～		
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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	たぬきの宿（実施主体：その他）		
活動場所	自宅（緑区、原山3丁目7-3）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	会食会		
活動内容詳細	歩いて来られる方、家族送迎の方。 おしゃべりしながら楽しい食事をしていただく 年10回 8月、1月は休み。		
活動日時	第3月曜日 11時～ 定員10名		
費用負担	有償（1回 500円）	利用条件	有

活動名称	旭ヶ丘香梅会麻雀クラブ（実施主体：自治会）		
活動場所	大牧会館（緑区、東浦和7丁目-29）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	旭ヶ丘自治会・浅間下自治会住民のみ 麻雀を通じて会員相互の親睦を図る		
活動日時	月に4回		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	楽農クラブ（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	大牧橋付近（緑区大牧）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	旭ヶ丘自治会住民のみ 家庭菜園での野菜作りの勉強会		
活動日時	毎週土曜日		
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。



活動名称	カラオケ同好会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	カラオケサロン「すずらん」（緑区芝原3丁目-35-7）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	旭ヶ丘自治会住民のみ カラオケを楽しむ		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（1回 1000円）	利用条件	有

活動名称	踊りの会（実施主体：老人クラブ）		
活動場所	大牧会館（緑区、東浦和7丁目-29）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	その他活動		
活動内容詳細	旭ヶ丘自治会住民のみ 月2回 踊りの練習 年に4～5回介護施設等へ訪問している		
活動日時	月2回 第2.4水曜日		
費用負担	無償	利用条件	有

活動名称	健康麻雀（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	健康長寿館 コミュニティ広場（緑区東浦和9丁目17-14）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	どなたでも参加可能 麻雀を通して、脳トレ、ルール、マナーを守り、仲間作りをして、地域の活性化を図る 参加者全員で智恵。工夫、アイデアをだし話あって運営していく会です		
活動日時	毎週火曜日 13時～16時		
費用負担	有償（1回 200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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ライブハウスチェリースター歌声サロン（実施主体：その他）		
活動場所	ライブハウスチェリースター（緑区原山2丁目13-12）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	どなたでも参加可能 童謡・抒情歌を全員で合唱する会 ティータイムには、歌または楽器の演奏もあります		
活動日時	月3回(不定期)		
費用負担	有償（1回 900円）	利用条件	無

活動名称	おまけのつどい（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	プラザイースト（緑区中尾1440-8）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	さいたま市在住の60歳以上の方 健康麻雀 将棋 オセロ		
活動日時	毎週火曜・金曜 9:30～11:30 祝日はお休み		
費用負担	有償（月1000円）	利用条件	無

活動名称	つなぐ会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	尾間木公民館（緑区大間木472）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操・口腔体操・骨密度アップ体操など。体操を通じ、仲間とつながりを持ちお互い、支え合い手をつないで人とのつながりを大切にする。現在、新規募集はしていません。		
活動日時	月6回～（月曜ほか） 公民館の予約		
費用負担	有償（年会費1000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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	葵クラブ（17期健康麻雀クラブ）（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	大牧会館（緑区、東浦和7丁目-29）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	校友会の活動の一環として、親睦を基本として認知予防や知人を増やしていく。楽しく麻雀を覚えることを中心に月2回開催中。シルバーカレッジの17期、18期の校友会に加入している方のみ参加可能		
活動日時	月2回		
費用負担	有償（月500円）	利用条件	有

活動名称	手芸倶楽部（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	健康長寿館 コミュニティ広場（緑区東浦和9丁目17-14）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	手芸の得意な人が案を出し合いお互いに教え合う。材料は担当者が用意する。		
活動日時	第1・第3金曜 13:30~16		
費用負担	有償（1回100円。材料費は実費）	利用条件	無

活動名称	歌声広場（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	健康長寿館 コミュニティ広場（緑区東浦和9丁目17-14）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	皆さんで昭和の歌、童謡など一緒に歌う。		
活動日時	毎週土曜日 13:30~16:00		
費用負担	有償（1回200円）	利用条件	有

活動名称	カラオケ倶楽部（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	健康長寿館 コミュニティ広場（緑区東浦和9丁目17-14）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	音楽（歌唱・演奏）		
活動内容詳細	どたでもな参加可能 みんなで楽しく歌をうたう。カラオケを通じて交流・親睦をはかり、さらに大きな声を出すことで健康を維持している。		
活動日時	毎週木曜日 13:00~16:00		
費用負担	有償（1回200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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	バテンレースの会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	原山公民館（緑区、原山2丁目、33-1）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	手芸		
活動内容詳細	バテンレースを使ってテーブルセンター等、室内装飾品を主に、レースをあしらった服、日傘、小物を作ります。おしゃべりしながら楽しく作品を作っています。		
活動日時	月1回 第3水曜日		
費用負担	有償（1回 1000円）	利用条件	無

活動名称	いきいき健康サロン（実施主体：自治会）		
活動場所	中尾神社内緑島自治会館（緑区、中尾 2506）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
活動内容	介護予防教室 サロン・茶話会		
活動内容詳細	いきいき百歳を覚え、毎週1回月曜日の午前10時から開催。場所は中尾神社内の集会所です。皆さんと和気あいあいと行っています。一人でも気軽にご参加ください。		
活動日時	毎週月曜日		
費用負担	無償（無）	利用条件	有

活動名称	清風園ゲンキ体操（実施主体：ボランティア団体）		
活動場所	尾間木公民館 会梅自治会館（緑区、大間木 472 緑区、大間木 424）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しづや苑）		
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、認知症予防体操、笑のある会話、早口言葉、落語の一部抜粋を行っています。記憶力と注意力を鍛え脳を活性化しようと取り組んでおります。2ヶ月に1度、会梅自治会館を借りて開催しています。		
活動日時	体操：週1回 木・金曜で公民館の予約取れた時 サロン：2ヶ月1度 自治会の有志でサロンを開催		
費用負担	無償（無）	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。

緑区南部圏域 いきいき活動リスト



令和2年9月

活動名称	ひまわり会（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	尾間木公民館（緑区大間木 472）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	介護予防教室		
活動内容詳細	いきいき百歳体操・口腔体操・骨密度アップ体操など。体操を通じ、仲間とつながりを持ちお互い、支え合い手をつないで人とのつながりを大切にする。現在、新規募集はしていません。		
活動日時	週1回 金曜 公民館が取れた時		
費用負担	無償（無）	利用条件	有

活動名称	遊友クラブ（実施主体：地域の自主グループ）		
活動場所	不動谷自治会館（緑区中尾 105-6）		
連絡先	048-876-1770（シニアサポートセンター浦和しぶや苑）		
活動内容	健康麻雀・囲碁・将棋		
活動内容詳細	脳トレ 親睦		
活動日時	週1回 土曜日		
費用負担	有償（入会金 2000 円 月 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。