医療生協さいたまの

「健康ひろば」
「安心ルーム」
「ボランティア」
のご案内

医療生協さいたま生活協同組合

さいたま地区Aブロック版(**さいたま市　西区・桜区・北区・南区**)

「健康づくり」「助け合い」はじめてみませんか？

医療生協さいたまは、地域で「健康づくり」「まちづくり」に取り組む生協です。

- ○　健康体操・ウォーキング・脳トレなどの健康づくり
- ○「子ども食堂」「高齢者サロン」等の居場所づくり
- ○「くらしの助け合い」「患者・利用者」などのボランティア活動

興味・関心のあるものを、空いている時間を利用して、参加してみませんか？

見学だけでも大歓迎！

どなたでもお気軽にご参加ください♪

お問い合わせ・申し込み

医療生協さいたま生活協同組合

おおみや診療所　担当：鈴木

ＴＥＬ：048-624-2265

＊会場や日程が変わることもありますので、事前にご確認ください。

健康ひろば

西区

健康クラブ

【内　容】ウォーキング　体操等
【実施日】毎月第2・第４金曜日
【場　所】体操はおおみや診療所
【参加費】無料
【主　催】大宮西支部

健康ひろば

西区

友遊体操

【内　容】セラバンド・健康体操
　　ラダー他
【実施日】毎月第４土曜日
　　10：00～
【場　所】プラザ自治会館
【参加費】無料
　　※バンド代実費
【主　催】大宮南支部

指扇

安心ルーム

西区

お茶しましょ

【内　容】小物作りなど
【実施日】毎月第２火曜日
　　９：30～
【場　所】おおみや診療所
【参加費】材料費200円
【主　催】大宮西支部

指扇

安心ルーム

西区

絵手紙

【内　容】絵手紙
【実施日】毎月第２・３火曜日
　　13：00～
【場　所】馬宮公民館
【参加費】無料
【主　催】大宮南支部

指扇

健康ひろば

北区

アミーゴ

【内　容】　フレイル予防体操
【実施日】　毎月第3火曜日
　　13：30～
【場　所】　コーププラザ大宮
【参加費】　無料
【主　催】　宮原支部

日進町

安心ルーム

北区

おしゃべりカフェ

【内　容】お問い合わせ下さい
【実施日】月１回　不定期
【場　所】コーププラザ大宮
【参加費】お問い合わせ下さい
【主　催】宮原支部

日進町

健康ひろば

桜区

ハッピーウォーキング

【内　容】 ウォーキング
【実施日】 お問い合わせ下さい
【時　間】 毎月異なる
【場　所】 毎月様々な所へ行きます
【参加費】 実費・交通費のみ
【主　催】 浦和西支部

駅からお出かけ

健康ひろば

桜区

セラバンド

【内　容】セラバンド
【実施日】毎月第２・４土曜日
　　10：00～
【場　所】 コープ白鍬店
【参加費】 無料
　　※バンド代 約700円
【主　催】 大宮中央支部

白鍬

健康ひろば

桜区

脳いきいき班会

【内　容】脳いきいき班会
　　＆小物作り
【実施日】毎月第３月曜
【場　所】大久保東公民館
【参加費】材料費100円
【主　催】浦和西支部レジェンド西

大久保領家

安心ルーム

桜区

安心ルーム

【内　容】セラバンド体操・脳トレ
【実施日】第３水曜日
【時　間】13：30～15：30
【場　所】田島公民館
【参加費】基本無料
【主　催】五泉支部

田島

安心ルーム

桜区

栄和のうたごえ

【内　容】うたごえ
【実施日・時間】
お問い合わせ下さい
【場　所】　栄和公民館
（会場要確認）
【参加費】　300円
【主　催】　浦和西支部

道場

安心ルーム

桜区

健康マージャン

【内　容】健康マージャン
【実施日】毎月第３水曜日
　　13：00～(要確認)
【場　所】土合公民館
【参加費】200円
【主　催】土合支部

西堀

安心ルーム

桜区

小物作り

【内　容】　小物づくり
【実施日】　毎月第３水曜日
　　10：00～（要確認）
【場　所】　土合公民館
【参加費】　300円※材料費等
【主　催】　土合支部

西堀

事業所ボランティア

グリーンボランティア

【内　容】　診療所前の花壇の手入れなど

【実施日】　毎月第２木曜日
9:00～11：00

【場　所】　おおみや診療所

事業所ボランティア

扇の会

【内　容】　お茶出しなど
【実施日】週1,2回（月１回でも可）
　　10：00～12：00
【場　所】　おおみや診療所
　　通所リハビリテーション

事業所ボランティア

フードパントリー

【内　容】食材の仕分け
荷物運びなど
【実施日】毎月第３土曜日10：00～
フードパントリー前日
14：00～
【場　所】おおみや診療所

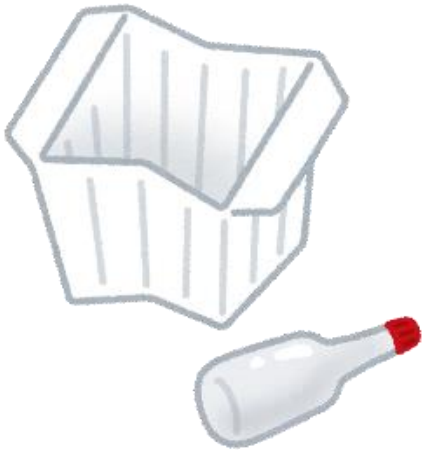
事業所ボランティア

健診ボランティア

【内　容】健診グッズの準備など

【実施日】毎月第2・第4月曜日
10：00～12：00

【場　所】 おおみや診療所２階



その他ボランティア

機関紙配布ボランティア

【内　容】けんこうと平和などの配布物をご近所の組合員宅に5部～10部前後配布

【実施日】月１回

【場　所】お問い合わせ下さい

くらしサポーター

支援内容は…

食事づくり・掃除・洗濯など
一般的な家事

草取りやペットの世話、
簡単な大工仕事など

通院や買い物の
つきそい

保育園の送り迎え、産前・
産後のお手伝いなど

くらしサポーターを募集しています！

地域の組合員どうしがちょっとしたと困りごとを助け合う、
「有償ボランティア」です。

1時間　700円(交通費は実費)
でサポートします。