

医療生協さいたまの 「ふたつのひろば」 ご案内

(さいたま市、上尾市、桶川市、
北本市、鴻巣市)



医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば一覧

浦和区①

体操・運動・ウォーキングなどなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

ヨガ

- 【内 容】 ヨガ（呼吸法・ストレッチ）
- 【実施日】 毎月第3木曜
- 【時 間】 14：00～
- 【場 所】 常盤公民館
- 【参加費】 1回500円
- 【主 催】 浦和東支部



浦和区
常盤周辺

セラバンド体操

- 【内 容】 ストレッチとセラバンドを使った
簡単な筋トレ
- 【実施日】 基本第2,4水曜
- 【時 間】 10：00～
- 【場 所】 北浦和住宅 集会所
- 【参加費】 無料※バンド代実費
- 【主 催】 ときわ支部



浦和区
針ヶ谷周辺

ヨガ

- 【内 容】 ヨガ（呼吸法・ストレッチ）
- 【実施日】 基本第2,3,4金曜
- 【時 間】 10：00～
- 【場 所】 仲町公民館
- 【参加費】 1000円/月
- 【主 催】 ときわ支部



浦和区
仲町周辺

セラバンド体操

- 【内 容】 ストレッチとセラバンドを使った
簡単な筋トレ
- 【実施日】 要確認（月2～3回）
- 【時 間】 要確認
- 【場 所】 コープ領家
- 【参加費】 無料※バンド代実費
- 【主 催】 針ヶ谷領家支部



浦和区
領家周辺

ヨガ

- 【内 容】 ヨガ（呼吸法・ストレッチ）
- 【実施日】 基本第2,4木曜
- 【時 間】 10：00～
- 【場 所】 北浦和住宅 集会所
- 【参加費】 月150円
- 【主 催】 ときわ支部



浦和区
針ヶ谷周辺

体操とおしゃべり会

- 【内 容】 ラジオ体操とみんなで
おしゃべり
- 【実施日】 基本最終週の金曜13：30～
- 【時 間】 13：30～
- 【場 所】 調公園 ふるさと亭
- 【参加費】 無料
- 【主 催】 浦和西南支部



浦和区
岸町周辺

健康体操

- 【内 容】 ストレッチとセラバンドを
使った 簡単な筋トレ
- 【実施日】 基本第2,4月曜
- 【時 間】 13：30～
- 【場 所】 コープみらい上木崎店 地階集会所
- 【参加費】 無料※バンド代実費
- 【主 催】 大原支部



浦和区
上木崎周辺

詳細・参加のお問い合わせ先

048-832-6156

（浦和民主診療所 担当：工藤）



医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば一覧

浦和区②

体操・運動・ウォーキングなどなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

脳いきいき体操

- 【内 容】 認知症予防
(簡単な体操、脳トレなど)
- 【実施日】 要確認(月1回)
- 【時 間】 毎月異なる
- 【場 所】 浦和民主診療所 4Fホール
- 【参加費】 無料
- 【主 催】 ときわ支部



浦和区
北浦和周辺

ヨガ

- 【内 容】 ヨガ(呼吸法・ストレッチ)
- 【実施日】 基本第2.4木曜
- 【時 間】 10:00~
- 【場 所】 北浦和住宅 集会所
- 【参加費】 月150円
- 【主 催】 ときわ支部



浦和区
針ヶ谷周辺

ウォーキング

- 【内 容】 ウォーキング
- 【実施日】 要確認※毎月1回
- 【時 間】 毎月異なる
- 【場 所】 毎月異なる
- 【参加費】 交通費・昼食代実費
- 【主 催】 ときわ支部



浦和区周辺

ヨガ

- 【内 容】 ヨガ(呼吸法・ストレッチ)
- 【実施日】 基本第2.3.4金曜
- 【時 間】 10:00~
- 【場 所】 仲町公民館
- 【参加費】 1000円/月
- 【主 催】 ときわ支部



浦和区
仲町周辺

健康体操

- 【内 容】 ストレッチとセラバンドを
使った 簡単な筋トレ
- 【実施日】 基本第2,4月曜
- 【時 間】 13:30~
- 【場 所】 コープみらい上木崎店 地階集会所
- 【参加費】 無料※バンド代実費
- 【主 催】 大原支部



浦和区
上木崎周辺

体操とおしゃべり会

- 【内 容】 ラジオ体操とみんなで
おしゃべり
- 【実施日】 基本最終週の金曜
- 【時 間】 13:30~
- 【場 所】 調公園 ふるさと亭
- 【参加費】 無料
- 【主 催】 浦和西南支部



浦和区
岸町周辺

お散歩 ウォーキング

- 【内 容】 自由に気軽にお散歩
- 【実施日】 毎月第1.3月曜
- 【時 間】 10:00~
- 【場 所】 本町東公園
- 【参加費】 無料
- 【主 催】 浦和東支部



浦和区
本町周辺

詳細・参加のお問い合わせ先

048-832-6156

(浦和民主診療所 担当: 工藤)



医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば一覧

浦和区③

体操・運動・ウォーキングなどなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

セラバンド体操

- 【内 容】 ストレッチとセラバンドを使った簡単な筋トレ
- 【実施日】 基本第2,4水曜
- 【時 間】 10:00~
- 【場 所】 北浦和住宅 集会所
- 【参加費】 無料※バンド代実費
- 【主 催】 ときわ支部



浦和区
針ヶ谷周辺

ウォーキング

- 【内 容】 ウォーキング
- 【実施日】 要確認※毎月1回
- 【時 間】 毎月異なる
- 【場 所】 毎月異なる
- 【参加費】 交通費・昼食代実費
- 【主 催】 ときわ支部



浦和区周辺

セラバンド体操

- 【内 容】 ストレッチとセラバンドを使った簡単な筋トレ&お茶タイム
- 【実施日】 毎月第1・3月曜
- 【時 間】 13:30~15:00
- 【場 所】 コープ領家
- 【参加費】 無料※バンド代実費
- 【主 催】 針ヶ谷領家支部



浦和区
領家周辺

認知症予防体操

- 【内 容】 認知症予防体操
(有酸素運動、お茶タイム)
- 【実施日】 毎月第2火曜日
- 【時 間】 10:00~11:30
- 【場 所】 浦和民主診療所4階
- 【参加費】 無料
- 【主 催】 浦和東支部



浦和区
北浦和周辺

医療生協の仲間になって イキイキ活動してみませんか？

医療生協さいたまは「健康づくり」「まちづくり」の生協協同組合です。埼玉県内の各地域で「機関紙配布」「健康まつり」や「学習会」などさまざまな活動をしています。

みなさんの特技を生かしたり、空いたちょっとした時間を利用して、自分も楽しみながら、楽しいイキイキ活動に参加してみませんか？

お気軽にお問い合わせください。
ご連絡お待ちしております♪

健康・嚥下体操

- 【内 容】 筋トレ体操・嚥下体操
- 【実施日】 基本第1第3月曜日
- 【時 間】 13:30~15:00
- 【場 所】 コープ上木崎店コープルーム
- 【参加費】 無料
- 【主 催】 大原支部



浦和区
与野駅東口周辺

詳細・参加のお問い合わせ先

048-832-6156

(浦和民主診療所 担当：工藤)



 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

安心ルーム一覧

お茶のみ・手芸・うたごえ喫茶など
どなたでもお気軽にご参加ください♪

浦和区

お茶のみサロン 青ちゃんの家

- 【内 容】おしゃべりとストレッチ
- 【実施日】基本第3月曜
- 【場 所】青木宅
浦和区 瀬ヶ崎4-19-13
- 【時 間】10:00~
- 【参加費】無料
- 【主 催】赤山街道支部



浦和区
瀬ヶ崎周辺

手芸 ハンドメイドクラブ

- 【内 容】手芸しながら楽しくおしゃべり
- 【実施日】要確認（月一回）
- 【時 間】10:00~
- 【場 所】浦和南公民館 和室
浦和区神明1-28-13
- 【参加費】無料
- 【主 催】浦和西南支部



浦和区
神明周辺

医療生協の仲間になって
イキイキ活動してみませんか？

医療生協さいたまは「健康づくり」
「まちづくり」の生協協同組合です。
埼玉県内の各地域で「機関紙
配布」「健康まつり」や「学習会」
など

さまざまな活動をしています。

みなさんの特技を生かしたり、空
いたちよつとした時間を利用して、
自分も楽しみながら、楽しいイキ
イキ活動に参加してみませんか？

お気軽にお問い合わせください。
ご連絡お待ちしております♪

詳細・参加のお問い合わせ先

048-832-6156
(浦和民主診療所 担当：工藤)



 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば一覧

南区

体操・運動・ウォーキングなどなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

太極拳

- 【内 容】太極拳とストレッチ
- 【実施日】基本毎週月曜
- 【時 間】9:30~
- 【場 所】文蔵公民館
- 【参加費】月1000円程
- 【主 催】南風支部



南区
六辻周辺

認知症予防体操

- 【内 容】認知症予防体操
(有酸素運動、お茶タイム)
- 【実施日】毎月第3月曜日
- 【時 間】13:30~15:00
- 【場 所】南浦和公民館
- 【参加費】無料
- 【主 催】浦和南支部



南区
大谷場周辺

ヨガ

- 【内 容】ヨガ(呼吸法・ストレッチ)
- 【実施日】善前公民館: 第1木曜 10:00~
谷田公民館: 第3,4木曜 10:00~
- 【場 所】谷田公民館 又は善前公民館
- 【参加費】月1000円
- 【主 催】浦和南東支部



南区
大谷口周辺

ウォーキング&ラジオ体操

- 【内 容】簡単なウォーキングと
ラジオ体操
- 【実施日】毎日
- 【時 間】6:00~
- 【場 所】上谷沼調節池
- 【参加費】無料
- 【主 催】浦和南東支部



南区 上谷沼
調節池周辺

ウォーキング

- 【内 容】ウォーキング
- 【実施日】要確認※毎月1回
- 【時 間】毎月異なる
- 【場 所】毎月異なる
- 【参加費】交通費・昼食代実費
- 【主 催】浦和南東支部



南区
大谷口周辺

お散歩・ウォーキング

- 【内 容】お散歩的なウォーキング
- 【実施日】第3火曜日
- 【時 間】毎月異なる
- 【場 所】県内・都内・隣県
- 【参加費】交通費・昼食代実費
- 【主 催】大谷口支部



南区
大谷口周辺

健康チェック

- 【内 容】コープ上木崎店での健康チェック
- 【実施日】基本第3土曜
- 【時 間】11:00~
- 【場 所】コープ上木崎店 入口
- 【参加費】無料
- 【主 催】大原支部



南区
大谷口周辺

詳細・参加のお問い合わせ先

048-832-6156

(浦和民主診療所 担当: 工藤)



医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

安心ルーム一覧

お茶のみ・手芸・うたごえ喫茶など
どなたでもお気軽にご参加ください♪

南区

うたごえ 花の会

- 【内 容】 みんなで楽しく歌を歌う
- 【実施日】 基本第2、4月曜
- 【時 間】 14:00~
- 【場 所】 コーププラザ浦和
- 【参加費】 300円
- 【主 催】 南風支部



南区
南本町周辺

ふれあい会食

- 【内 容】 おしゃべりしながら昼食会
- 【実施日】 要確認（月一回）
- 【時 間】 11:00~
- 【場 所】 コーププラザ浦和
- 【参加費】 無料
- 【条 件】 70歳以上
- 【主 催】 南風支部



南区
南本町周辺

歌声喫茶 菜の花

- 【内 容】 みんなで楽しく歌を歌う
※お茶とケーキ付
- 【実施日】 基本第4金曜
- 【時 間】 14:00~
- 【場 所】 喫茶さんご
- 【参加費】 500円
- 【主 催】 南風支部



南区
根岸周辺

お茶のみサロン お茶しましよ

- 【内 容】 楽しくおしゃべり
★コーヒーとケーキ付
- 【実施日】 要確認（月一回）
- 【時 間】 13:30~
- 【場 所】 コーププラザ浦和
- 【参加費】 実費
- 【主 催】 浦和西南支部



南区
南本町周辺

詳細・参加のお問い合わせ先



048-832-6156
(浦和民主診療所 担当：工藤)

 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

安心ルーム一覧

お茶のみ・手芸・うたごえ喫茶など
どなたでもお気軽にご参加ください♪

中央区

手芸クラブ

- 【内 容】手芸しながら楽しくおしゃべり
- 【実施日】要確認（基本第2,4水曜）
- 【時 間】13:30～
- 【場 所】いこい荘 2F
中央区下落合5-11-12
- 【参加費】無料
- 【主 催】与野支部



中央区
下落合周辺

会食 まつぼっくり

- 【内 容】おしゃべりしながら昼食会
- 【実施日】要確認(基本第3水曜)
- 【時 間】11:00～
- 【場 所】八王子センター
- 【参加費】500円
- 【主 催】与野支部



中央区
周辺

医療生協の仲間になって イキイキ活動してみませんか？

医療生協さいたまは「健康づくり」「まちづくり」の生協協同組合です。埼玉県内の各地域で「機関紙配布」「健康まつり」や「学習会」など

さまざまな活動をしています。

みなさんの特技を生かしたり、空いたちよつとした時間を利用して、自分も楽しみながら、楽しいイキイキ活動に参加してみませんか？

お気軽にお問い合わせください。
ご連絡お待ちしております♪

詳細・参加のお問い合わせ先

048-832-6156
(浦和民主診療所 担当：工藤)



 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば&安心ルーム

見沼区

体操・運動・お茶のみ会などなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

健康体操

- 【内容】 ヨーガ
- 【実施日】 第2, 4金曜日14:00~
- 【場所】 日生自治会館
- 【参加費】 無料
- 【主催】 大宮東支部



見沼区大谷

健康体操

- 【内容】 セラバンド
- 【実施日】 第4金曜日13:00~
- 【場所】 ミニコープ砂町メイト室
- 【参加費】 無料 ※バンド代実費
- 【主催】 大宮北支部
※お茶菓子付き



見沼区東大宮

お茶しましょ

- 【内容】 お茶のみ・おしゃべりなど
- 【実施日】 毎月第2月曜日 10:00~
- 【場所】 日生自治会館
- 【参加費】 300円
- 【主催】 大宮東支部



見沼区大谷

医療生協の仲間になって
イキイキ活動してみませんか？

医療生協さいたまは「健康づくり」
「まちづくり」の生協協同組合です。
埼玉県内の各地域で「機関紙
配布」「健康まつり」や「学習会」
など

さまざまな活動をしています。

みなさんの特技を生かしたり、空
いたちよつとした時間を利用して、
自分も楽しみながら、楽しいイキ
イキ活動に参加してみませんか？

お気軽にお問い合わせください。
ご連絡お待ちしております♪

詳細・参加の
お問い合わせ先

048-810-6101
生協歯科
担当：小谷野



医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば&安心ルーム

岩槻区

体操・運動・食事会などなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

健康ひろば

- 【内 容】 セラバンド 玄米ニギニギ
【実施日】 第2, 4水曜日13:30~
【場 所】 本町公民館
【参加費】 無料 ※バンド代実費
【主 催】 岩槻西支部



岩槻区本町

健康体操

- 【内 容】 体操
【実施日】 第2, 4金曜日 13:30~
【場 所】 西徳力自治会館
【参加費】 50円
【主 催】 岩槻東支部



岩槻区徳力

おしゃべりごっこ

- 【内 容】 食事会 ゲーム等
【実施日】 毎月第3火曜日 11:00~
【場 所】 西町会館
【参加費】 300円
【主 催】 岩槻西支部



岩槻区西町

医療生協の仲間になって イキイキ活動してみませんか?

医療生協さいたまは「健康づくり」「まちづくり」の生協協同組合です。埼玉県内の各地域で「機関紙配布」「健康まつり」や「学習会」など

さまざまな活動をしています。

みなさんの特技を生かしたり、空いたちよつとした時間を利用して、自分も楽しみながら、楽しいイキイキ活動に参加してみませんか?

お気軽にお問い合わせください。
ご連絡お待ちしております♪

詳細・参加の
お問い合わせ先

048-810-6101
生協歯科
担当：小谷野



 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば一覧

緑区

体操・運動・ウォーキングなどなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

社交ダンス

- 【内 容】 社交ダンス
【実施日】 第1、2、4火曜日 (基本)
13:00~
【場 所】 生協歯科
【参加費】 月1,000円
【主 催】 尾間木北支部



緑区東浦和

ヨーガ

- 【内 容】 ヨーガ
【実施日】 第2、3、4月曜日(基本)
9:30~
【場 所】 生協歯科
【参加費】 月1,000円
【主 催】 大牧支部



緑区東浦和

健康ひろば

- 【内 容】 セラバンド・ストレッチ
健康体操
【実施日】 第1、3火曜日(基本) 9:30~
【場 所】 生協歯科
【参加費】 入会金200円バンド代実費
【主 催】 大牧支部



緑区東浦和

健康体操

- 【内 容】 健康体操
【実施日】 基本第2,4金曜
【時 間】 13:30~
【場 所】 eスポットみぬま
【参加費】 無料
【主 催】 みむろ、松芝支部



緑区周辺

どなたでもお気軽に
ご参加ください♪

詳細・参加の
お問い合わせ先

048-810-6101
生協歯科
担当：小谷野



 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

安心ルーム一覧

お茶のみ・手芸・うたごえ喫茶など
どなたでもお気軽にご参加ください♪

緑区

書道

- 【内 容】 書道教室
- 【実施日】 第2、4火曜日（基本）
13:00～
- 【場 所】 生協歯科組合員ルーム
- 【参加費】 コピー代等500円
- 【主 催】 大牧支部



緑区
東浦和

五行歌会

- 【内 容】 五行歌
(五行縦書きで詠む詩)
- 【実施日】 毎月第4水曜日
13:30～
- 【場 所】 尾間木公民館
- 【会 費】 1,000円(参加毎に)
- 【主 催】 松芝支部



緑区
松木

おしゃべり会

- 【内 容】 朗読、おしゃべり、パズル
- 【実施日】 第3月曜日(基本) 14:00～
- 【場 所】 美園公民館
- 【参加費】 100円
- 【主 催】 美園支部



緑区美園

折り紙教室

- 【内 容】 折り紙
- 【実施日】 毎月1回 14:00～
- 【場 所】 美園公民館
- 【参加費】 200円(基本・変動あり)
- 【主 催】 美園支部



緑区美園

かたつむり

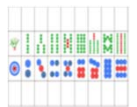
- 【内 容】 音読、エクササイズ
ゲーム
- 【実施日】 毎月第2水曜日
13:30～
- 【場 所】 三室公民館 和室
- 【会 費】 無料
- 【主 催】 松芝支部



緑区三室

おしゃべり会

- 【内 容】 健康マージャン
- 【実施日】 毎月2回 13:00～
- 【場 所】 生協歯科組合員ルーム
- 【参加費】 100円
- 【主 催】 尾間木北支部



緑区東浦和

おしゃべり会

- 【内 容】 楽しくおしゃべり
- 【実施日】 要確認(月一回)
- 【時 間】 13:00～
- 【場 所】 大古里公民館
- 【参加費】 実費
- 【主 催】 みむろ支部



緑区
三室周辺

詳細・参加のお問い合わせ先

048-810-6101

生協歯科 担当：小谷野



 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば&安心ルーム

体操・運動・料理教室などなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

北区

セラバンド

- 【内 容】 セラバンド
- 【実施日】 毎月第1・3木曜日
13:00~
- 【場 所】 別所団地集会所
- 【参加費】 無料※セラバンド代実費
- 【主 催】 宮原支部



北区日進町

虹の料理会

- 【内 容】 料理会
- 【実施日】 第3又は第4火曜日
10:00~
- 【場 所】 コーププラザ大宮
- 【参加費】 400円前後
- 【主 催】 宮原支部



北区日進町

医療生協の仲間になって イキイキ活動してみませんか？

医療生協さいたまは「健康づくり」「まちづくり」の生協協同組合です。埼玉県内の各地域で「機関紙配布」「健康まつり」や「学習会」など

さまざまな活動をしています。

みなさんの特技を生かしたり、空いたちよつとした時間を利用して、自分も楽しみながら、楽しいイキイキ活動に参加してみませんか？

お気軽にお問い合わせください。
ご連絡お待ちしております♪

どなたでもお気軽に
ご参加ください♪

詳細・参加の
お問い合わせ先

048-624-0238
おおみや診療所
担当：坂井



 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば一覧

体操・運動・料理教室などなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

西区

健康クラブ

- 【内 容】 健康体操・タオル体操 他
【実施日】 毎月第2・4金曜日
10:00~
【場 所】 おおみや診療所
【参加費】 無料
【主 催】 大宮西支部



西区指扇

友遊体操

- 【内 容】 セラバンド・リズム体操
健康体操 他
【実施日】 毎月第2・4土曜日
10:00~
【場 所】 おおみや診療所
【参加費】 無料※バンド代実費
【主 催】 大宮南支部



西区指扇

医療生協の仲間になって
イキイキ活動してみませんか？

医療生協さいたまは「健康づくり」
「まちづくり」の生協協同組合です。
埼玉県内の各地域で「機関紙
配布」「健康まつり」や「学習会」
など

さまざまな活動をしています。

みなさんの特技を生かしたり、空
いたちよとした時間を利用して、
自分も楽しみながら、楽しいイキ
イキ活動に参加してみませんか？

お気軽にお問い合わせください。
ご連絡お待ちしております♪

どなたでもお気軽に
ご参加ください♪



詳細・参加のお問い合わせ先

048-624-0238

おおみや診療所 担当：坂井



医療生協さいたま生活協同組合


<組合員サークル>

安心ルーム一覧

お茶のみ・手芸・うたごえ喫茶など
どなたでもお気軽にご参加ください♪


西区

料理（小麦の会）

- 【内 容】 料理の会 
【実施日】 毎月第4水曜日 9:30~
【場 所】 馬宮公民館
【参加費】 500円（参加前電話下さい）
【主 催】 大宮南支部


西区西遊馬

お茶しましょ

- 【内 容】 お茶のみ・おしゃべりなど
【実施日】 毎月第2火曜日 10:00~
【場 所】 おおみや診療所 
【参加費】 必要に応じて
【主 催】 大宮西支部


西区指扇

わいわいランチ

- 【内 容】 こどもお食事会 
【実施日】 基本毎月第3土曜日
12:30~14:00
【場 所】 おおみや診療所2階
【参加費】 こども100円、おとな300円
【主 催】 おおみや診療所

西区指扇

絵手紙

- 【内 容】 絵手紙 
【実施日】 毎月第2・3火曜日
13:00~
【場 所】 おおみや診療所
【参加費】 月100円（2回分）
【主 催】 大宮南支部

西区指扇

どなたでもお気軽に
ご参加ください♪



詳細・参加のお問い合わせ先

048-624-0238

（おおみや診療所 担当：坂井）

 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば一覧

桜区

体操・運動・ウォーキングなどなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

ハッピーウォーキング

- 【内 容】 ウォーキング
- 【実施日】 要確認※毎月1回
- 【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



桜区からお出かけ

お花見ウォーキング

- 【内 容】 季節に合わせた花を
見ながらウォーキング
- 【実施日】 要確認※毎月1回
- 【時 間】 毎月異なる
- 【場 所】 毎月異なる
- 【参加費】 実費
- 【主 催】 五泉支部



桜区周辺

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】 コープ白鋤店
- 【参加費】 無料※バンド代実費
- 【主 催】 大宮中央支部



桜区白鋤

楽しいサロン

- 【内 容】 笑いケア体操やおしゃべり
- 【実施日】 基本第3月曜
- 【時 間】 13:00~15:00
- 【場 所】 田島公民館
- 【参加費】 基本無料
- 【主 催】 五泉支部



桜区田島

五禽戯

- 【内 容】 健康体操「五禽戯」を皆で♪
- 【実施日】 基本毎月第3水曜日
10:00~12:00
- 【場 所】 西堀高沼公園
※雨天中止
- 【参加費】 300円(1回)
- 【主 催】 土合支部



桜区西堀

詳細・参加のお問い合わせ先

048-624-0238

おおみや診療所 担当：坂井

どなたでもお気軽に
ご参加ください♪



医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

安心ルーム一覧

お茶のみ・手芸・うたごえ喫茶など
どなたでもお気軽にご参加ください♪

桜区

脳いきいき班会 レジェンド・西

- 【内 容】 脳いきいき班会・小物作り
- 【実施日】 基本毎月第3月曜
- 【場 所】 大久保東公民館
- 【参加費】 基本無料
- 【主 催】 浦和西支部

桜区大久保領家

うたごえ

- 【内 容】 うたごえ
- 【実施日】 毎月第4水曜日
14:00~
- 【場 所】 栄和公民館(会場要確認)
- 【参加費】 会費あり ※要確認
- 【主 催】 浦和西支部



桜区道場

健康マージャン

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



桜区西堀

小物作り

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



桜区西堀

どなたでもお気軽に
ご参加ください♪



詳細・参加のお問い合わせ先

048-624-0238

(おおみや診療所 担当：坂井)

 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

健康ひろば一覧

体操・運動・ウォーキングなどなど
どなたでもお気軽にご参加ください♪

上尾市・鴻巣市 桶川市・北本市

セラバンド

【内 容】セラバンド
【実施日】月1回 ※要確認
【時 間】13:30~
【場 所】コープニツ宮店 メイト室
【参加費】無料
【主 催】上尾東支部



上尾市

北本セラバンド

【内 容】セラバンド・ウォーキング等
【実施日】毎月第2月曜日
【時 間】9:30~
【場 所】北本市東部公民館
【参加費】無料
【主 催】北本支部



北本市

健康体操と歌う会

【内 容】健康体操と歌
【実施日】毎月第3月曜日 ※要確認
【時 間】14:00~
【場 所】コープ今泉店 メイト室
【参加費】無料
【主 催】上尾西支部



上尾市

セラバンド・笑いヨガ

【内 容】セラバンド・笑いヨガ
【実施日】毎月第1木曜日
【時 間】10:30~
【場 所】コープ大間店
【参加費】無料
【主 催】鴻巣川里支部



鴻巣市

健康体操クラブ

【内 容】ストレッチ・セラバンド
【実施日】毎月第2・4木曜日
【時 間】10:00~
【場 所】コープ日出谷店 メイト室
【参加費】無料
【主 催】桶川支部



桶川市

セラバンド

【内 容】セラバンド・桶ちゃん体操
【実施日】毎月第2・4月曜日
【時 間】10:00~
【場 所】さくらフレンド
【参加費】無料
【主 催】桶川支部



桶川市

詳細・参加のお問い合わせ先

048-832-6156

(浦和民主診療所 担当：佐伯)



 医療生協さいたま生活協同組合

<組合員サークル>

安心ルーム一覧

お茶のみ・手芸・うたごえ喫茶など
どなたでもお気軽にご参加ください♪

上尾市・鴻巣市 桶川市・北本市

すまいるサロン

- 【内 容】お茶のみ・体操
- 【実施日】毎月第4金曜日
- 【時 間】10:00~
- 【場 所】コープ日出谷店
- 【参加費】無料
- 【主 催】桶川支部



桶川市

吹上ココロンサロン

- 【内 容】ストレッチ・脳いきいき体操
おしゃべり・お茶 等
- 【実施日】毎月第1水曜日
- 【時 間】13:30~
- 【場 所】吹上団地集会所
- 【参加費】無料
- 【主 催】吹上支部



鴻巣市

医療生協の仲間になって
イキイキ活動してみませんか？

医療生協さいたまは「健康づくり」
「まちづくり」の生協協同組合です。
埼玉県内の各地域で「機関紙
配布」「健康まつり」や「学習会」
など

さまざまな活動をしています。

みなさんの特技を生かしたり、空
いたちよつとした時間を利用して、
自分も楽しみながら、楽しいイキ
イキ活動に参加してみませんか？

お気軽にお問い合わせください。
ご連絡お待ちしております♪

詳細・参加のお問い合わせ先

048-832-6156
(浦和民主診療所 担当：佐伯)



 医療生協さいたま生活協同組合