

医療生協さいたまの

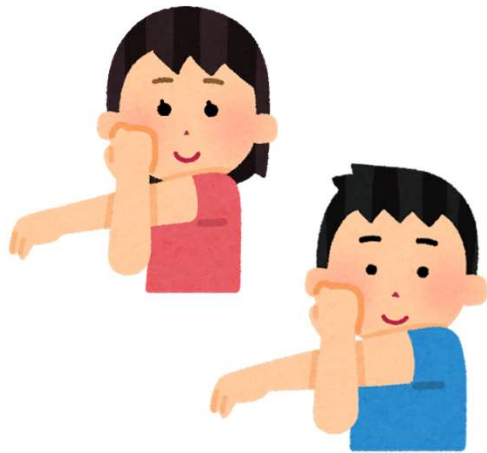
「健康ひろば」

「安心ルーム」

「ボランティア」

のご案内

ご参加ください



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)

健康ひろば&安心ルーム

西区周辺

健康クラブ

- 【内 容】ウォーキング 他
- 【実施日】毎月第3金曜日10:00~
- 【場 所】毎月様々な所へ行きます☆
- 【参加費】無料
- 【主 催】大宮西支部



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



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



お茶しましょ

- 【内 容】学習会・ボッチャなど
- 【実施日・場所】
お問い合わせください
- 【主 催】大宮西支部

指扇



健康ひろば&安心ルーム

北区周辺

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



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



日進町



感染防止のため、現在休止中
です。再開を楽しみにして下さい。

桜区周辺

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

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 約700円
- 【主 催】 大宮中央支部

白鋤



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

桜区周辺

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



うたごえ

- 【内 容】 うたごえ
【実施日・時間】
お問い合わせ下さい
【時 間】
【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



健康マーじゃん

- 【内 容】 健康マーじゃん
【実施日】 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

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

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



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



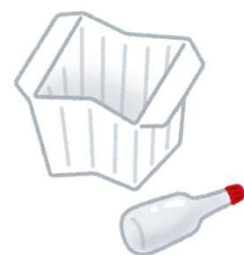
フードパントリー

- 【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



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



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。

「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。