

さいたま市インディアカ協会

TEL:090-2335-4281/FAX:048-622-5427

【事務局：千原】

E-mail:s-c@ceres.ocn.ne.jp

<https://www.saitama-city-indiaca.com> [HPはこちら]



いつでも誰でも簡単に楽しめる、ドイツで生まれたスポーツです。4枚の赤い羽根がついた特殊なボールをつかい、手で打ち合い、バレーボール形式でプレーします。ルールも技術も簡単です。幅広い年齢層に親しまれ、大きな運動効果があります。

さいたま市グラウンド・ゴルフ協会

TEL:070-5575-7711/FAX:048-641-6929

【会長：鈴木】

<https://saitama-gg.jp/> [県協会 HP]



[HPはこちら]

小学生から高齢者まで幅広く、簡単で高度な技術も必要なく、いつでもどこでもできる、生涯スポーツとして全国的に普及しています。さあ皆さん青空の下、笑いと歓声の上がるグラウンドで、一緒に楽しんでみませんか。お待ちしております。

さいたま市レクリエーション指導者協議会

TEL:080-5054-8173【事務局：小林】

E-mail:simik.136j2@ezweb.ne.jp

道具がなくてもすぐにできる簡単なゲーム・手遊び・レクダンス・健康体操・脳トレなど、また道具を使ったニュースポーツ・クラフト等々。幼時から高齢者の方まで、いつの間にか笑いにつつまれ、人と人との親睦が深められる楽しい時間のお手伝いをいたします。どうぞお声かけ下さいませ。

さいたま市ソフトバレーボール連盟

TEL:090-1886-1528/FAX:048-645-6658

【会長：武田】

E-mail:yumika-takeda@jcom.zaq.ne.jp

<http://www.softvolleyball.jp/saitama-city/> [HPはこちら]



ソフトバレーは、柔らかいゴムボールを使う、老若男女問わず誰もが楽しめるスポーツです。ヤング世代はゲームを楽しみ、ミドル世代は体力づくりに、シニア世代は仲間づくりと幅広く楽しめます。生涯スポーツとして始めてみませんか？

新規会員随時募集中！



お気軽に問い合わせください！

さいたま市ビーチボール協会

TEL:090-5428-0953/ FAX:048-756-8253

【会長：宮尾】

E-mail:miyao38032124@hb.tp1.jp

<https://sbba.localinfo.jp> [HPはこちら]



高さ 180cm のネットをはさみ 4 人 1 組で、重さ 70g 直径 27cm のビニール製ボールを打ち合います。ネットが低いので小柄な人も強打でき、ボールが軽いので、ケガの心配もなく、老若男女が楽しめるスポーツです。

さいたま市ミニテニス連盟

TEL/FAX:048-882-7086【事務局：坂本】

E-mail:su321024r@jcom.zaq.ne.jp

ミニテニスはテニスラケットを短くしたものと空気を入れて膨らませたビニール製のボール（直径 13cm）を使い、バドミントンコートでダブルスでプレーします。必ずワンバウンドしたボールを打つのですぐ楽しめます。

さいたま市ターゲット・バードゴルフ協会

TEL/FAX:048-853-3155【事務局：森川】

E-mail:3230572901@jcom.home.ne.jp

ターゲット・バードゴルフは、バドミントンのような羽根をつけた合成樹脂製のボールを 1 本のゴルフクラブで打ち、傘を逆さにしたような籠（ホール）に入れるスポーツです。とても爽快です。専門コースが市内に 4 ケ所あります。是非一緒に。

さいたま市サイクリング連盟

TEL:090-6018-8184【理事長：渡邊】

E-mail:cross_side05@yahoo.co.jp

<https://saitamashicyc.shichihuku.com> [HPはこちら]



環境に優しい自転車の普及・安全教育・環境整備を目指して頑張っています。サイクリングは健康にも良く心をリフレッシュしてくれるレクリエーションです。自転車に乗る時はヘルメットの着用や安心して走るために自転車賠償保険の加入をお忘れなく！！

さいたま市社交ダンス連盟

TEL:090-8878-5765/FAX:048-664-6841【事務局：神谷】

E-mail:s-dance@jcom.zaq.ne.jp

社交ダンスは、運動・音楽・パートナーへの気遣いを同時に行うため、認知症予防に非常に高い効果があるとされています。楽しみながら身体と脳を同時に鍛えることができる生涯スポーツとしても、健康長寿に最適なレクリエーションです。

さいたま市日本民踊連盟

TEL:090-6164-8454

FAX:048-666-0858【事務局：伊藤】

日本の文化でもある日本民踊を多くの人に楽しんでもらい、良い人間関係を作り、生きがいとなるよう心掛けております。又現状は会員減少が大きな課題となっておりますが、一人一人が声かけ等して普及活動に力を入れたいと思っております。

さいたま市ディスコン協会

TEL/FAX:048-861-8162【事務局：長澤】

赤と青の2チームに分かれ、1チーム6枚のディスク（円盤）を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競います。子どもから高齢者、障がいのある方も楽しめます。ナイスショットに拍手やハイタッチ、珍プレーに笑い歓声で沸きあがります！

さいたま家庭婦人バレーボール愛好会

TEL/FAX:048-649-1252【理事長：市川】

E-mail:ichimido@gmail.com

体力向上・健康増進・ストレス解消したい方、ご連絡ください。50歳以上の「いそじ大会」、60歳以上の「ことぶき大会」も盛んになっています。生涯スポーツとして幅広い年齢層でバレーボールを楽しんでいます。

令和8年度は13団体
で活動しています！



レクリエーション協会 こんな活動をしています



1. 加盟団体への支援と協力
2. レクリエーションを気軽に楽しんでもらう、市民参加の「レクリエーションフェスティバル」の開催
3. 指導者育成のための研修会
4. 広報誌の発行・ホームページの運用

● 発 行 ●

さいたま市レクリエーション協会事務局

〒330-9588

さいたま市浦和区常盤 6-4-4

さいたま市スポーツ振興課内

TEL ▶ 048-829-1058

FAX ▶ 048-829-1996

E-mail ▶ sports-shinko@city.saitama.lg.jp

ホームページ ▶ <https://www.saitamashi-rec.net>



[HPはこちら]

令和8年度版

さいたま市レクリエーション協会ご案内

あなたの Happy ここにある♪

笑顔でつなぐ
レクリエーション



つながる
又
さいたま市PRキャラクター

さいたま市レクリエーション協会