

# なごみの家北小岩

## 令和6年5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 早朝清掃 運動教室 ①②	2 趣味の会 (AM)	3 休館日	4 手芸サロン (AM)
5 夕方清掃	6 休館日	7	8 早朝清掃 運動教室 ③④	9 防災の会 (AM)	10 体力測定会 ①②	11
12 夕方清掃	13 休館日	14	15 早朝清掃 運動教室 ①②	16	17 体力測定会 ③④	18
19 音楽サロン (2部)	20 休館日	21	22 早朝清掃 運動教室 ③④	23	24 マフの会(AM)	25
26 夕方清掃	27 休館日	28 書道サロン (AM)	29	30 アートサロン (AM)	31 健康相談会 (AM)	

### 【各サロン予約日について】

- ・ **音楽サロン** (前回不参加の方・・・5/1～、前回参加の方・・・5/8～)
- ・ **アートサロン** (前回不参加の方・・・5/1～、前回参加の方・・・5/8～)
- ・ **防災の会** [R6.3～6月分の4回分] (随時受付中 定員になり次第募集終了)
- ・ **健康相談会** (4/19～ \*主催：江戸川病院)

### 【いつでもおこなっていることについて】

【申請書ありで支給】・自動通話録音機 ・見守りキーホルダー ・愛の杖

【申請書なしで配布】・三療券申請のハガキ ・SOSシート ・安心生活シート ・おかえりリボン

【その他】・江戸川区共通ポイントカード加算(第2木曜は2倍!) ・相談のある方の対応(なんでも相談)

### 【現在の各サロン・活動は定員があります】

【登録制】・・・ピンク色のサロンや活動:(にこにこ運動教室・手芸サロン・書道サロン)

【予約制】・・・青色のサロンや活動:(アートサロン・音楽サロン・防災の会・健康相談会)

【自由参加】・・・緑色のサロンや活動:(趣味の会・マフの会・早朝清掃・夕方清掃)

\*各サロンの案内チラシはなごみの家北小岩に置いています。興味・関心のある方はご連絡ください。



# なごみの家小岩

## 令和6年5月 予定表



なごみの家  
公式 Instagram

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 休館日 (祝日)	4	5
6 休館日	7 にこにこ 運動教室 (A・B)	8	9	10	11	12
13 休館日	14 にこにこ 運動教室 (C・D)	15	16	17	18	19
20 休館日	21 にこにこ 運動教室 (A・B)	22	23	24	25	26 初心者麻 雀「ヒナの会」 13:00 から
27 休館日	28 にこにこ 運動教室 (C・D)	29	30	31		

なごみの家はどなたでもお気軽に立ち寄って頂ける地域の居場所です。  
年齢を問わずご利用いただけます。

なごみの家で行っている活動などで活躍して下さるボランティアを募集中です。ご興味のある方は下記連絡先にお問い合わせください。

「なごみの家スタンプラリー」を実施中です！  
なごみの家（9カ所）をまわって各なごみの家の限定ステッカーを集めてみよう！※ステッカーがなくなり次第終了です。

なごみの家小岩  
住所：東小岩 5-19-8  
(小岩区民館向かい)  
開館時間：9:00~17:30  
電話：03-3658-4753

「にこにこ運動教室」は登録制です。参加ご希望の方は、なごみの家小岩までお問い合わせください。

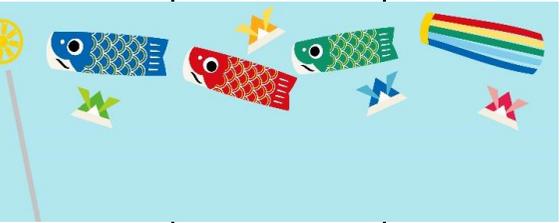
対象となる方に、愛の杖、見守りキーホルダー、自動通話録音機をお渡ししています。詳細は、なごみの家小岩までお問い合わせください。

「こんな集まりがあったらいいな」「こんなことをやってみたい」など、お気軽にお寄せください。相談員（CSW）が伺います。

# 5月 なごみの家 鹿骨

鹿骨1-54-2フラワーホール1F

**にここ運動を含むイベントは事前登録が必要**になりますので、詳しくはなごみの家鹿骨にお問い合わせください。また居場所については必要に応じて利用時間・人数を制限のうえ開放しております。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 にここ運動 ・瑠璃 ・珊瑚	3 休館	4
5 昭和歌謡の会 	6 休館	7	8	9 にここ運動 ・翡翠 ・瑠璃 手芸	10	11
12	13 休館	14	15	16	17	18
19 区民館まつり 	20 休館	21	22	23 にここ運動 ・珊瑚 ・翡翠 手芸	24	25
26 ストーンペインティング 	27 休館	28	29	30 にここ運動 ・瑠璃 ・珊瑚	31	

**-イベント申込開始日-**  
 ○5月1日より受付  
 ・手芸  
 9日(木) 2時～ 6名  
 ○5月21日より受付  
 ・昭和歌謡の会  
 6月2日(日) 2時～ 10名

ほのぼのスマイル会  
 水曜日クラス…22日  
 金曜日クラス…24日  
 小松菜クラス…31日

**開館時間 9:00～17:30**  
 今月の休館日3,6,13,20,27日  
 休館日 月曜・祝日・年末年始  
 ※月曜が祝日の場合は翌日も休館  
 ※土日が祝日の場合は開館  
 なごみの家鹿骨

なごみの家鹿骨  
 公式LINE  
 QRコード



# なごみの家瑞江

にここ運動教室・サークル活動共に、下記のカレンダー通りに実施しております。予約申し込みが必要となっておりますので、ご希望の方は連絡ください。

## ■開館時間

9:00~17:30

## ■注意事項

- ・マスクの着用について、居場所としての利用は自己判断とし、にここ運動教室では原則、着用を推奨します。
- ・体調のすぐれない方は、ご利用できません。
- ・入館時は、手指消毒のご協力をお願いします。
- ・ふたのついた飲料の持ち込みは可能です。
- ・昼食をとることはできません。

なごみの家は「なんでも相談」「だれもが集える通いの場」「地域のネットワーク作りの場」です。

どなたでもご利用できますので、趣味や読書、勉強、友だちとの待ち合わせ、休憩所としてもご利用ください。ベビーマット・おむつ交換台・おもちゃもありますので、お子様を連れてのご利用もお待ちしています。見守りキーホルダー・自動通話録音機・愛の杖も、こちらでお渡ししております♪

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にここ運動教室		休館		13:00-13:50 絵本サロン
6	7	8	9	10	11	12
休館	14:00-16:00 絵手紙	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にここ運動教室	10:00-11:00 歌の会	①9:40-10:30 ②10:40-11:30フラダンス 14:00-15:00 リンパケア		①9:30-10:30 ②10:45-11:45ポッチャ 13:00-13:50絵本サロン
13	14	15	16	17	18	19
休館	9:30-11:30 手芸	⑤10:00-10:40 ⑥10:50-11:30 にここ運動教室			14:00-15:15 しゃべりバ	13:00-13:50絵本サロン 14:30-15:30 英会話
20	21	22	23	24	25	26
休館	13:30-15:30 喫茶ほのぼの	⑦10:00-10:40 ⑧10:50-11:30 にここ運動教室	9:30-11:30 みんなのいこい	①13:30-14:30 ②14:45-15:45 書道	9:15-10:15 ヨガ	9:30-11:00ハンドベル 14:00-15:00 eスポーツ
27	28	29	30	31	・事前申込が必要です。 ・日程は変更になることがあります。	
休館	9:30-11:30 手芸					

なごみの家瑞江 江戸川区江戸川2-33-18 TEL:03-5636-7753

開館時間：9:00~17:30 休館日 月曜・祝日・年末年始 ※月曜が祝日の場合は翌日も休館・土日が祝日の場合は開館

イベント実施中も相談は受け付けています。

来所者には江戸川区商店街ポイントカードのポイントプレゼント！ 第2日曜日は2倍デーです。



# なごみの家松江北カレンダー

住所：江戸川区中央2-13-12  
 電話番号：03-3652-4753  
 開館時間：9：00～17：30  
 開館日：火～日曜日  
 休館日：月曜日・祝日・年末年始



## 5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					休館日 憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日 編み物教室 13:30～16:00	休館日 振替休日		スマホ相談 10:00～12:00	にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30		
12	13	14	15	16	17	18
	休館日			ニコニコカフェ 10:00～11:00 にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30	なごみノート 書き方講座 10:00～12:00	
19	20	21	22	23	24	25
編み物教室 13:30～16:00	休館日		スマホ相談 10:00～12:00	にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30		
26	27	28	29	30	31	
	休館日			にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30		

### 松江北定期開催イベントのご紹介

- スマホ相談（事前申し込み不要）
- なごみノート書き方講座
- にこにこ運動教室



1対1でスマホ相談



あなたを一冊のノートにまとめます。



楽しく体操

### 熟年相談室によるイベントのご紹介

- ニコニコカフェ（事前申し込み不要）



認知症に関する講座や相談

※スマホ相談、ニコニコカフェ以外は事前申し込みが必要です。

詳しくはなごみの家松江北までお問い合わせください。

※事前申し込みが終了している場合があります。あらかじめご了承ください。

なごみの家 一之江

開館時間: 9:00~17:30

# R・6年5月のカレンダー



なごみの家は、子どもから熟年者まで集える交流の場です。  
江戸川区一之江4-1-18  
連絡先: 5661-6753

日 月 火 水 木 金 土



1 笑いヨガ 9:30~ えどトレ 10:30~ 囲碁・将棋 14:00	2 にこにこ運動教室 1:10:00~10:30 2:11:00~11:30	3 休館日	4
5	6 休館日	7	8 えどトレ 10:30~ 囲碁・将棋 14:00~
9 にこにこ運動教室 1:10:00~10:30 2:11:00~11:30	10 ラジオ体操 11:00 健康相談	11	12
13 休館日	14	15 笑いヨガ 9:30~ えどトレ 10:30~ 囲碁・将棋 14:00~	16 にこにこ運動教室 1:10:00~10:30 2:11:00~11:30
17 スマホ教室 10:30~	18 クリーン作戦 14:30	19	20 休館日
21 ★葛西図書館の 読み聞かせ 10:30- ご参加下さい!	22 笑いヨガ 9:30~ えどトレ 10:30~ 囲碁・将棋 14:00~	23 にこにこ運動教室 1:10:00~10:30 2:11:00~11:30	24 ラジオ体操 11:00 健康相談 哲学カフェ 14:00~
25	26	27 休館日	28
29 囲碁・将棋 14:00~	30	31 ラジオ体操 11:00 健康相談	法律相談 日程は未定

■注意事項 (にこにこ運動教室につきましては) 申込制  
マスク(着用)・人の間隔を空けて実施。飲み物をご持参下さい。  
毎月1日・2日・3日・第2日曜日はポイント2倍デーです。

# なごみの家 長島桑川 ご利用についてのお願い

ご来所される皆様に“安心してご利用いただく”ために、いくつかお願いがございます。ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

◎3密を避けるため、入館定員の上限を設定しています。  
尚、定員を超える人数になった場合は、ご利用時間を制限させていただく場合があります。多くの方にご利用いただけるようご協力お願いいたします。

◎検温器や消毒用アルコールを設置しておりますので、ご来所の際の検温、手指消毒にご活用ください。※体調に異常がある場合は入館できません。  
いろいろな方々が通う施設のため、施設内でのマスクの着用については、個人の判断でお願いいたします。  
水分補給以外の飲食はできません（水分は、なるべくご自身で蓋付容器にてご持参ください）

◎小・中学校のお子さんのご利用は、変わらず午後5時までです。

※なんでも相談、「見守りキーホルダー」・「自動通話録音機」・「愛の杖」の申請は、随時受け付けています。身分証明書をお持ちください。

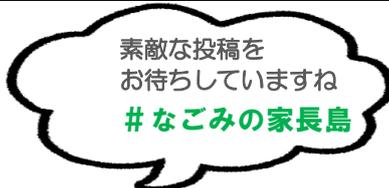
※地域見守り名簿を基に見守り支援活動（戸別訪問等）も行っています。（状況に応じて対応中です）



## 5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00 毛糸	2 10:00 すみれ会	3 憲法記念日 休館日	4 みどりの日 開館日
5 こどもの日 開館日 ダブル ポイントデー	6 振替休日 休館日	7 14:00 笑いヨガ	8 10:00 毛糸	9	10 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	11
12	13 休館日	14 14:00 ｽｽﾞﾈ教室	15 10:00 毛糸 13:30 手話 15:00 ｽｽﾞﾈ講座	16	17 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	18
19	20 休館日	21	22 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	23	24 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	25
26	27 休館日	28	29 10:00 毛糸	30	31 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	

\*諸事情により、日時等変更になる場合もございます。  
\*なごみの家だけでなく地域の“居場所”や“交流の場”  
などもご案内しています。お気軽にお声掛けください。



素敵な投稿を  
お待ちしておりますね  
#なごみの家長島



## なごみの家公式 Instagram

全なごみの家の最新情報を発信しています。是非フォローしてご覧くださいね

[https://www.instagram.com/nagominoie\\_official/](https://www.instagram.com/nagominoie_official/)

@nagominoie\_official



- 所在地 江戸川区東葛西 6-34-1 ●電話 03-3680-2753
- 開館日 火～日曜（土日の祝日は開館）  
※5/4（土・祝）5/5（日・祝）、は通常どおり開館します。
- 開館時間 9:00～17:30
- 休館日 月曜・祝日（祝日が月曜日の場合は翌日も休館）・年末年始  
※5/3（金・祝）は休館です。
- アクセス 東京メトロ東西線「葛西」駅より徒歩約10分、  
都営バス葛西21「第二葛西小学校前」から徒歩2分



# なごみの家 葛西南部 5月予定表

感染対策にご協力ください。



「なごみの家葛西南部」では、「居場所」としての利用や「なんでも相談」をお受けしております。看護師、社会福祉士がおりますので、困っていることがあれば、遠慮なくお申し出ください。相談等については電話でもお受けしております。また、「見守りキーホルダー」「自動通話録音機」「愛の杖」の申請も受け付けております。皆様のお越しをお待ちしております。

日	月	火	水	木	金	土
<p>ここにこ運動教室 参加方法</p> <p>■事前予約制 ■定員:各回10名 ■初めて参加される方は、事前に「登録」が必要です ■開催日の2週間前から予約受付を開始します</p>			1 	2	3 休館日 (憲法記念日)	4 みどりの日 5/1~ 予約受付開始 14:00~15:00 折り紙教室 「写真たて」 予約制 定員10名
5 	6 振替休日 休館日	7 13:00~13:30 14:00~14:30 ここにこ運動教室 予約制	8	9 	10	11
12 	13 休館日	14 13:00~13:30 14:00~14:30 ここにこ運動教室 予約制	15 	16	17	18 
19 	20 休館日	21 13:00~13:30 14:00~14:30 ここにこ運動教室 予約制	22	23 5/1~ 予約受付開始	24 14:00~15:00 笑いヨガ& 椅子でヨガ 予約制 定員10名 マスク着用です	25 
26	27 休館日	28 13:00~13:30 14:00~14:30 ここにこ運動教室 予約制	29 	30	31 なごみの家 葛西南部も出店	5/12(日) 清新町・臨海町 ふれあいまつり

無料スマホ相談行っています

イベント情報 イベント情報 イベント情報

- どんなことでも構いません  
まずは遠慮なく聞いてください
- 開館時間中なら、いつでも大丈夫です
- 予約不要ですが、事前に連絡をいただくと助かります
- スマホをお持ちでなくても大丈夫!!

5/11(土)14:00~15:00

折り紙教室

写真たて

(フォトスタンド)  
を作ります



5/24(金)14:00~15:00

笑いヨガ&椅子でヨガ

「笑いヨガ」で血流を良くして  
体を温めた後「椅子でヨガ」

マスク着用です

平日 朝体操  
(ストレッチ&ラジオ体操)

開催中 集合AM9:00

毎週木曜日 囲碁デー

毎週日曜日

テーブル卓球デー



【開館時間】 9:00~17:30

【休館日】 月曜・祝日

※ただし土日の祝日は開館します

利用料：無料

江戸川区清新町2-7-20 東京福祉専門学校内

☎ 03-5659-0753



～お知らせ～

- ～今後ともご理解・ご協力を  
お願いいたします～
- ①館内で食べ物は召し上がれません。フタ付きの飲み物のみ持ち込み可です。
  - ②サロン活動時や混雑時など、必要に応じてマスク着用をお願いいたします。
  - ③発熱・せき・体調不良等がある方はご利用を制限させていただいております。

4月より開催しています！  
**相続・終活ミニ講座**

5/17 (金) 10:00～11:00  
5/31 (金) 10:00～11:00

遺言・葬儀・お墓の事など、終活に向けて知っておくべき10個のポイントを専門家がお教えする講座です。

※<予約制>！内容は両日とも同じです。気軽にご連絡・お問い合わせください。

☆ボランティア募集中☆

サロン活動や居場所のお手伝いをしてくれる方を募集しています♪  
詳細はお問い合わせください^^

絵葉書・手話の予約開始日

★6月 絵葉書：5/21～予約開始

★6月 手話：5/25～予約開始

日	月	火	水	木	金	土
<p>なごみの家小松川平井 03-5858-9753 平井1-9-6T.I.Sビル1階 (9:00～17:30)</p>			<p>1                      &lt;自由参加制&gt; Let'sなごみ体操 9:30～9:50</p>	<p>2                      &lt;登録制&gt; にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30</p>	<p>3 休館日</p>	<p>4</p>
5	6 休館日	7	8 <自由参加制> Let'sなごみ体操 9:30～9:50	9 <登録制> にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	10 <登録制> ラクラク体操 10:00～10:30	11 <予約制> 手話 10:00～11:00
12	13 休館日	14 <予約制> 折り紙 10:00～11:30	15 <自由参加制> Let'sなごみ体操 9:30～9:50	16 <登録制> にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	17 <予約制> 相続・終活 ミニ講座 10:00～11:00	18 <予約制> 手話 10:00～11:00 <予約制> 折り紙 14:00～15:30
19	20 休館日	21 <予約制> 折り紙 14:00～15:30	22 <自由参加制> Let'sなごみ体操 9:30～9:50	23 <登録制> にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	24 <登録制> ラクラク体操 10:00～10:30 <予約制> 絵葉書教室 14:00～15:30	25 <自由参加制> 読み聞かせ 15:00～15:20
26	27 休館日	28	29 <自由参加制> Let'sなごみ体操 9:30～9:50	30 <登録制> にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	31 <予約制> 相続・終活 ミニ講座 10:00～11:00	

ポイント2倍