

# なごみの家北小岩

## 令和 6年 3月 の 予定表

| 日                   | 月           | 火                   | 水                     | 木                    | 金                 | 土                  |
|---------------------|-------------|---------------------|-----------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
|                     |             |                     |                       |                      | 1                 | 2<br>手芸サロン<br>(AM) |
| 3 夕方清掃              | 4<br>休 館 日  | 5                   | 6 早朝清掃<br>運動教室<br>①②  | 7<br>趣味の会<br>(AM)    | 8<br>健康講座<br>(AM) | 9                  |
| 10 夕方清掃             | 11<br>休 館 日 | 12                  | 13 早朝清掃<br>運動教室<br>③④ | 14<br>防災の会<br>(AM)   | 15<br>マフの会(AM)    | 16                 |
| 17<br>音楽サロン<br>(2部) | 18<br>休 館 日 | 19                  | 20<br>休 館 日           | 21                   | 22<br>運動教室<br>①②  | 23                 |
| 24 / 31<br>夕方清掃     | 25<br>休 館 日 | 26<br>書道サロン<br>(AM) | 27 早朝清掃<br>運動教室<br>③④ | 28<br>アートサロン<br>(AM) | 29                | 30                 |

### 【各サロン予約日について】

- ・ **音 楽サロン** (前回不参加の方・・・3/1～、前回参加の方・・・3/8～)
- ・ **アートサロン** (前回不参加の方・・・3/1～、前回参加の方・・・3/8～)
- ・ **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)
- ・ **健康講座** (2/20～ \*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あります。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3月 予定表



なごみの家  
公式 Instagram

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

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

「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）がお伺いいたします。

# 3月 なごみの家 鹿骨

鹿骨1-54-2フラワーホール1F

にこに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  |
| 3<br>昭和歌謡の会<br>         | 4<br>休館  | 5                                                                                                | 6                                                                                                      | 7<br>にこにこ運動<br>・翡翠<br>・瑠璃<br>手芸  | 8                                                                                                                | 9  |
| 10<br>昭和歌謡の会<br>        | 11<br>休館 | 12                                                                                               | 13                                                                                                     | 14<br>にこにこ運動<br>・珊瑚<br>・翡翠<br>手芸 | 15                                                                                                               | 16 |
| 17                                                                                                       | 18<br>休館 | 19<br>レクの日<br> | 20<br>春分の日<br><br>休館 | 21<br>にこにこ運動<br>・瑠璃<br>・珊瑚       | 22                                                                                                               | 23 |
| 24                                                                                                       | 25<br>休館 | 26                                                                                               | 27                                                                                                     | 28<br>にこにこ運動<br>・翡翠<br>・瑠璃       | 29                                                                                                               | 30 |
| 31<br>ストーンペインティング<br> |          |                                                                                                  |                                                                                                        |                                  | なごみの家鹿骨<br>公式LINE QRコード<br> |    |

## -イベント申込開始日-

○3月1日より受付

・手芸

14日(木) 2時～ 6名

・レクの日

19日(火) 2時～ 6名

○3月19日より受付

・昭和歌謡の会

4月7日(日) 2時～ 6名

## ほのぼのスマイル会

金曜日クラス…22日

水曜日クラス…27日

小松菜クラス…29日

## 開館時間 9:00～17:30

今月の休館日4,11,18,20,25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

# なごみの家北小岩

## 令和 6年 3月 の 予定表

| 日                   | 月           | 火                   | 水                     | 木                    | 金                 | 土                  |
|---------------------|-------------|---------------------|-----------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
|                     |             |                     |                       |                      | 1                 | 2<br>手芸サロン<br>(AM) |
| 3 夕方清掃              | 4<br>休 館 日  | 5                   | 6 早朝清掃<br>運動教室<br>①②  | 7<br>趣味の会<br>(AM)    | 8<br>健康講座<br>(AM) | 9                  |
| 10 夕方清掃             | 11<br>休 館 日 | 12                  | 13 早朝清掃<br>運動教室<br>③④ | 14<br>防災の会<br>(AM)   | 15<br>マフの会(AM)    | 16                 |
| 17<br>音楽サロン<br>(2部) | 18<br>休 館 日 | 19                  | 20<br>休 館 日           | 21                   | 22<br>運動教室<br>①②  | 23                 |
| 24 / 31<br>夕方清掃     | 25<br>休 館 日 | 26<br>書道サロン<br>(AM) | 27 早朝清掃<br>運動教室<br>③④ | 28<br>アートサロン<br>(AM) | 29                | 30                 |

### 【各サロン予約日について】

- ・ **音 楽サロン** (前回不参加の方・・・3/1～、前回参加の方・・・3/8～)
- ・ **アートサロン** (前回不参加の方・・・3/1～、前回参加の方・・・3/8～)
- ・ **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)
- ・ **健康講座** (2/20～ \*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あります。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3月 予定表



なごみの家  
公式 Instagram

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

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

「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）がお伺いいたします。

# 3月 なごみの家 鹿骨

鹿骨1-54-2フラワーホール1F

にこに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  |
| 3<br>昭和歌謡の会<br>         | 4<br>休館  | 5                                                                                                | 6                                                                                                      | 7<br>にこにこ運動<br>・翡翠<br>・瑠璃<br>手芸  | 8                                                                                                                | 9  |
| 10<br>昭和歌謡の会<br>        | 11<br>休館 | 12                                                                                               | 13                                                                                                     | 14<br>にこにこ運動<br>・珊瑚<br>・翡翠<br>手芸 | 15                                                                                                               | 16 |
| 17                                                                                                       | 18<br>休館 | 19<br>レクの日<br> | 20<br>春分の日<br><br>休館 | 21<br>にこにこ運動<br>・瑠璃<br>・珊瑚       | 22                                                                                                               | 23 |
| 24                                                                                                       | 25<br>休館 | 26                                                                                               | 27                                                                                                     | 28<br>にこにこ運動<br>・翡翠<br>・瑠璃       | 29                                                                                                               | 30 |
| 31<br>ストーンペインティング<br> |          |                                                                                                  |                                                                                                        |                                  | なごみの家鹿骨<br>公式LINE QRコード<br> |    |

## -イベント申込開始日-

○3月1日より受付

・手芸

14日(木) 2時～ 6名

・レクの日

19日(火) 2時～ 6名

○3月19日より受付

・昭和歌謡の会

4月7日(日) 2時～ 6名

## ほのぼのスマイル会

金曜日クラス…22日

水曜日クラス…27日

小松菜クラス…29日

## 開館時間 9:00～17:30

今月の休館日4,11,18,20,25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・おもちゃ交換台・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♪

| なごみの家 瑞江 3月の予定 |                                                 |                                               |                             |                                                        |                            |                                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 月              | 火                                               | 水                                             | 木                           | 金                                                      | 土                          | 日                                                               |
|                |                                                 |                                               |                             | 1<br>①9:40-10:30<br>②10:40-11:30<br>フラダンス              | 2                          | 3<br>13:00-13:50<br>絵本サロン                                       |
| 4              | 5<br>14:00-16:00<br>絵手紙                         | 6<br>①10:00-10:40<br>②10:50-11:30<br>にここ運動教室  | 7                           | 8<br>14:00-15:00<br>リンパケア                              | 9                          | 10<br>①9:30-②10:45-<br>ポッチャ                                     |
| 11             | 12<br>9:30-11:30<br>手芸                          | 13                                            | 14<br>10:00-11:00<br>歌の会    | 15                                                     | 16<br>14:00-15:00<br>しゃべりバ | 17<br>13:00-13:50絵本サロン<br>14:30-15:30 英会話                       |
| 18             | 19                                              | 20<br>休館                                      | 21<br>9:30-11:30<br>みんなのいこい | 22<br>⑤10:00- ⑥10:50-<br>にここ運動教室<br>①13:30- ②14:45- 書道 | 23                         | 24<br>9:30-11:00ハンドベル<br>13:00-13:50絵本サロン<br>14:00-15:00 e スポーツ |
| 25             | 26<br>9:30-11:30<br>手芸<br>13:30-15:30<br>喫茶ほのぼの | 27<br>⑦10:00-10:40<br>⑧10:50-11:30<br>にここ運動教室 | 28<br>14:00-15:00<br>スマホ相談会 | 29                                                     | 30<br>9:15-10:15<br>ヨガ     | 31                                                              |

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



## 3月の予定

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

| 日                          | 月         | 火  | 水                          | 木                                                         | 金<br>1 | 土<br>2                              |
|----------------------------|-----------|----|----------------------------|-----------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------|
|                            |           |    |                            |                                                           |        |                                     |
| 3<br>編み物教室<br>13:30～16:00  | 4<br>休館日  | 5  | 6                          | 7<br>にこにこ運動教室<br>①13:30 ②14:30<br>医療福祉相談会<br>14:00～16:00  | 8      | 9<br>なごみノート<br>書き方講座<br>10:00～12:00 |
| 10                         | 11<br>休館日 | 12 | 13<br>スマホ相談<br>10:00～12:00 | 14<br>にこにこ運動教室<br>①13:30 ②14:30                           | 15     | 16                                  |
| 17<br>編み物教室<br>13:30～16:00 | 18<br>休館日 | 19 | 20<br>休館日<br>春分の日          | 21<br>ニコニコカフェ<br>10:00～11:00<br>にこにこ運動教室<br>①13:30 ②14:30 | 22     | 23                                  |
| 24                         | 25<br>休館日 | 26 | 27<br>スマホ相談<br>10:00～12:00 | 28<br>にこにこ運動教室<br>①13:30 ②14:30                           | 29     | 30                                  |
| 31                         |           |    |                            |                                                           |        |                                     |

### 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
- 編み物教室
- 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



糸が紡ぐ創作体験



楽しく健康維持

### その他イベントのご紹介

- 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

- 医療福祉相談会



医療ソーシャルワーカー等による個別相談会

※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



## 3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

水仙の花



日

月

火

水

木

金

+



(♪) 明かりをつけましょぼんぼりに  
お花をあげましょ 桃の花  
五人囃子の 笛太鼓  
きょうはたのしい ひなまつり (♪)

うれしい  
雛祭りの歌

1  
えどトレ 11:00~  
健康相談  
哲学カフェ 14:00~

2

3

4  
休館日

5

6  
囲碁・将棋 14:00~

7  
にこにこ運動教室  
1:10:00~10:30  
2:11:00~11:30

8  
えどトレ 11:00~  
健康相談

9

10  
\*ポイント2倍デー

11  
休館日

12

13  
スマホ教室 10:30~  
囲碁・将棋 14:00~

14  
にこにこ運動教室  
1:10:00~10:30  
2:11:00~11:30

15  
えどトレ 11:00~  
健康相談

16  
クリーン作戦 14:30  
\*ポイント5倍デー開始

17

18  
休館日

19 10:30~  
★葛西図書館の  
読み聞かせ  
ご参加下さい!

20  
休館日

21  
にこにこ運動教室  
1:10:00~10:30  
2:11:00~11:30

22  
えどトレ 11:00~  
健康相談

23

24  
31

25  
休館日

26

27  
囲碁・将棋 14:00~  
法律相談 13:00

28  
にこにこ運動教室  
1:10:00~10:30  
2:11:00~11:30

29  
哲学カフェ 14:00~

30

■注意事項 (にこにこ運動教室・えどトレ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。  
■来館受付表に記入。  
■毎月第2日曜日はポイント2倍デーです。更に  
\*3月16日(土)~4月3日(水)はポイント5倍デー。

✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

現在、感染対策に注意を払いながら、利用を再開しています。

◎3密を避けるため、入館定員の上限を設定しています。1階概ね5名、2階概ね8名までです。

◎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

※体調に異常がある場合は入館できません。

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

※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）



| 日                  | 月         | 火                  | 水                                        | 木               | 金                                      | 土  |
|--------------------|-----------|--------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|----|
|                    |           |                    |                                          |                 | 1<br>10:00 にこにこ運動教室<br>10:50 にこにこ運動教室  | 2  |
| 3<br>ダブル<br>ポイントデー | 4<br>休館日  | 5<br>14:00<br>笑いヨガ | 6<br>10:00 毛糸<br>14:00 入浴教室              | 7<br>10:00 すみれ会 | 8<br>10:00 にこにこ運動教室<br>10:50 にこにこ運動教室  | 9  |
| 10                 | 11<br>休館日 | 12                 | 13<br>10:00 毛糸<br>13:30 手話<br>15:00 マー講座 | 14              | 15<br>10:00 にこにこ運動教室<br>10:50 にこにこ運動教室 | 16 |
| 17                 | 18<br>休館日 | 19                 | 20<br>春分の日<br>休館日                        | 21              | 22<br>10:00 にこにこ運動教室<br>10:50 にこにこ運動教室 | 23 |
| 24                 | 25<br>休館日 | 26                 | 27<br>10:00 毛糸<br>(音楽サロン♪)               | 28              | 29                                     | 30 |
| 31                 |           |                    |                                          |                 |                                        |    |

\*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

## # なごみの家長島桑川

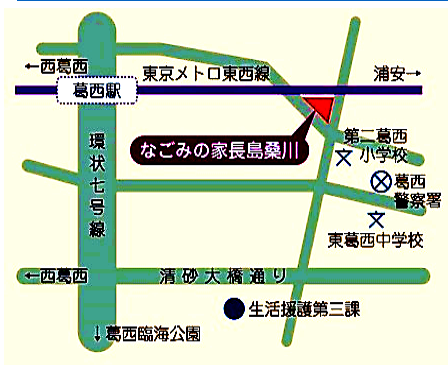


## なごみの家公式 Instagram

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）  
●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  
※3/20（水・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

感染症防止対策実施しています

# なごみの家 葛西南部 3月予定表

「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。なお、相談等については電話でもお受けしておりますので、お気軽にご連絡ください。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                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-------------|----|--------------------------------|--------------------------------|
| <div> <div>  <p>「にこにこ運動教室」参加方法について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■事前予約制</li> <li>■開催日の2週間前から予約受付を開始します。</li> <li>■初めて参加される方は、事前に「登録」を行ってください。</li> </ul> </div> <div> <p>毎週木曜日は<br/>囲碁デー</p> <p>毎週日曜日は<br/>テーブル卓球デー</p>  </div> </div> |     |                                               |             |    |                                |                                |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4   | 5                                             | 6           | 7  | 8                              | 9                              |
| ひなまつり<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 休館日 | 13:00~13:30<br>14:00~14:30<br>にこにこ運動教室<br>予約制 |             |    | 3/1~<br>予約受付開始<br>予約制<br>定員10名 | 14:00~15:00<br>折り紙教室<br>「花の小箱」 |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11  | 12                                            | 13          | 14 | 15                             | 16                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 休館日 | 13:00~13:30<br>14:00~14:30<br>にこにこ運動教室<br>予約制 |             |    |                                |                                |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18  | 19                                            | 20          | 21 | 22                             | 23                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 休館日 | 13:00~13:30<br>14:00~14:30<br>にこにこ運動教室<br>予約制 | 春分の日<br>休館日 |    |                                |                                |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25  | 26                                            | 27          | 28 | 29                             | 30                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 休館日 | 13:00~13:30<br>14:00~14:30<br>にこにこ運動教室<br>予約制 |             |    |                                |                                |
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                                               |             |    |                                |                                |

無料!!

なごみの家葛西南部では**スマホ相談**を行っています。

- 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。
- スマホをこれから始めようとしている方も大歓迎です！  
スマホがお持ちでなくても大丈夫!!



## イベント情報

3/9(土)14:00~15:00

折り紙教室

可愛くて便利！

「花の小箱」

を作りますよ



【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



# なごみの家 小松川平井 カレンダー



| 日                                                              | 月   | 火                                                     | 水                                                                         | 木                                                         | 金                                   | 土                                                         |
|----------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| なごみの家小松川平井<br>03-5858-9753<br>平井1-9-6T.I.Sビル1階<br>(9:00~17:30) |     | 絵葉書・手話の予約開始日<br>★4月 絵葉書：3/21~予約開始<br>★4月 手話：3/26~予約開始 |                                                                           | 弥生<br>March                                               | 1<br>〈登録制〉<br>ラクラク体操<br>10:00~10:30 | 2<br>〈予約制〉<br>手話<br>10:00~11:00                           |
| 3                                                              | 4   | 5                                                     | 6                                                                         | 7                                                         | 8                                   | 9                                                         |
|                                                                | 休館日 |                                                       | 〈自由参加制〉<br>Let'sなごみ体操<br>9:30~10:00<br>はいちご<br>啓塾                         | 〈登録制〉<br>にこにこ運動教室<br>10:00~10:30<br>11:00~11:30           |                                     | 〈予約制〉<br>手話<br>10:00~11:00<br>〈予約制〉<br>折り紙<br>14:00~15:30 |
| 10                                                             | 11  | 12                                                    | 13                                                                        | 14                                                        | 15                                  | 16                                                        |
|                                                                | 休館日 | 〈予約制〉<br>折り紙<br>10:00~11:30                           | 〈自由参加制〉<br>Let'sなごみ体操<br>9:30~10:00<br>〈予約制〉<br>スマホちょっと相談会<br>14:00~15:00 | 〈登録制〉<br>にこにこ運動教室<br>10:00~10:30<br>11:00~11:30           | 〈登録制〉<br>ラクラク体操<br>10:00~10:30      | 〈予約制〉<br>絵本読み聞かせ<br>15:00~15:20                           |
| 17                                                             | 18  | 19                                                    | 20                                                                        | 21                                                        | 22                                  | 23                                                        |
| 〈予約制〉<br>LINE教室<br>14:00~15:00                                 | 休館日 | 〈予約制〉<br>折り紙<br>14:00~15:30                           | 休館日<br>春分の日                                                               | 〈登録制〉<br>にこにこ運動教室<br>10:00~10:30<br>11:00~11:30           | 〈予約制〉<br>絵葉書教室<br>14:00~15:30       |                                                           |
| 24                                                             | 25  | 26                                                    | 27                                                                        | 28                                                        | 29                                  | 30                                                        |
|                                                                | 休館日 |                                                       | 〈自由参加制〉<br>Let'sなごみ体操<br>9:30~10:00                                       | 〈登録制〉<br>にこにこ運動教室<br>10:00~10:30<br>11:00~11:30<br>ポイント2倍 |                                     |                                                           |
| 31                                                             |     |                                                       |                                                                           |                                                           |                                     |                                                           |

## お知らせ

～今後ともご理解・ご協力をお願いいたします～

①食べ物の持ち込みはできません。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きます。

3月から新たに  
**Let'sなごみ体操**を開催します

毎週（水）9:30~10:00

- ・ラジオ体操
- ・えどトレ

など、誰でもできる体操を皆で一緒にやる会です♪

☆予約不要！気軽にふらっとお立ち寄りください。

※にこにこ運動、ラクラク体操にご参加の方は対象外とさせていただきます

〈持ち物〉

- ・うわばき（皆さん）
- ・タオル、水分（必要な方）

# 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・おもちゃ交換台・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♪

| なごみの家 瑞江 3月の予定 |                                                 |                                               |                             |                                                        |                            |                                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 月              | 火                                               | 水                                             | 木                           | 金                                                      | 土                          | 日                                                               |
|                |                                                 |                                               |                             | 1<br>①9:40-10:30<br>②10:40-11:30<br>フラダンス              | 2                          | 3<br>13:00-13:50<br>絵本サロン                                       |
| 4              | 5<br>14:00-16:00<br>絵手紙                         | 6<br>①10:00-10:40<br>②10:50-11:30<br>にここ運動教室  | 7                           | 8<br>14:00-15:00<br>リンパケア                              | 9                          | 10<br>①9:30-②10:45-<br>ポッチャ                                     |
| 11             | 12<br>9:30-11:30<br>手芸                          | 13                                            | 14<br>10:00-11:00<br>歌の会    | 15                                                     | 16<br>14:00-15:00<br>しゃべりバ | 17<br>13:00-13:50絵本サロン<br>14:30-15:30 英会話                       |
| 18             | 19                                              | 20<br>休館                                      | 21<br>9:30-11:30<br>みんなのいこい | 22<br>⑤10:00- ⑥10:50-<br>にここ運動教室<br>①13:30- ②14:45- 書道 | 23                         | 24<br>9:30-11:00ハンドベル<br>13:00-13:50絵本サロン<br>14:00-15:00 e スポーツ |
| 25             | 26<br>9:30-11:30<br>手芸<br>13:30-15:30<br>喫茶ほのぼの | 27<br>⑦10:00-10:40<br>⑧10:50-11:30<br>にここ運動教室 | 28<br>14:00-15:00<br>スマホ相談会 | 29                                                     | 30<br>9:15-10:15<br>ヨガ     | 31                                                              |

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



## 3月の予定

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

| 日                          | 月         | 火  | 水                          | 木                                                         | 金<br>1 | 土<br>2                              |
|----------------------------|-----------|----|----------------------------|-----------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------|
|                            |           |    |                            |                                                           |        |                                     |
| 3<br>編み物教室<br>13:30～16:00  | 4<br>休館日  | 5  | 6                          | 7<br>にこにこ運動教室<br>①13:30 ②14:30<br>医療福祉相談会<br>14:00～16:00  | 8      | 9<br>なごみノート<br>書き方講座<br>10:00～12:00 |
| 10                         | 11<br>休館日 | 12 | 13<br>スマホ相談<br>10:00～12:00 | 14<br>にこにこ運動教室<br>①13:30 ②14:30                           | 15     | 16                                  |
| 17<br>編み物教室<br>13:30～16:00 | 18<br>休館日 | 19 | 20<br>休館日<br>春分の日          | 21<br>ニコニコカフェ<br>10:00～11:00<br>にこにこ運動教室<br>①13:30 ②14:30 | 22     | 23                                  |
| 24                         | 25<br>休館日 | 26 | 27<br>スマホ相談<br>10:00～12:00 | 28<br>にこにこ運動教室<br>①13:30 ②14:30                           | 29     | 30                                  |
| 31                         |           |    |                            |                                                           |        |                                     |

### 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
- 編み物教室
- 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



糸が紡ぐ創作体験



楽しく健康維持

### その他イベントのご紹介

- 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

- 医療福祉相談会



医療ソーシャルワーカー等による個別相談会

※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



## 3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

水仙の花



日

月

火

水

木

金

+



(♪) 明かりをつけましょぼんぼりに  
お花をあげましょ 桃の花  
五人囃子の 笛太鼓  
きょうはたのしい ひなまつり (♪)

うれしい  
雛祭りの歌

1  
えどトレ 11:00~  
健康相談  
哲学カフェ 14:00~

2

3

4  
休館日

5

6  
囲碁・将棋 14:00~

7  
にこにこ運動教室  
1:10:00~10:30  
2:11:00~11:30

8  
えどトレ 11:00~  
健康相談

9

10  
\*ポイント2倍デー

11  
休館日

12

13  
スマホ教室 10:30~  
囲碁・将棋 14:00~

14  
にこにこ運動教室  
1:10:00~10:30  
2:11:00~11:30

15  
えどトレ 11:00~  
健康相談

16  
クリーン作戦 14:30  
\*ポイント5倍デー開始

17

18  
休館日

19 10:30~  
★葛西図書館の  
読み聞かせ  
ご参加下さい!

20  
休館日

21  
にこにこ運動教室  
1:10:00~10:30  
2:11:00~11:30

22  
えどトレ 11:00~  
健康相談

23

24  
31

25  
休館日

26

27  
囲碁・将棋 14:00~  
法律相談 13:00

28  
にこにこ運動教室  
1:10:00~10:30  
2:11:00~11:30

29  
哲学カフェ 14:00~

30

■注意事項 (にこにこ運動教室・えどトレ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。  
■来館受付表に記入。  
■毎月第2日曜日はポイント2倍デーです。更に  
\*3月16日(土)~4月3日(水)はポイント5倍デー。

✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

現在、感染対策に注意を払いながら、利用を再開しています。

◎3密を避けるため、入館定員の上限を設定しています。1階概ね5名、2階概ね8名までです。

◎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

※体調に異常がある場合は入館できません。

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

※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）



| 日                  | 月         | 火                  | 水                                        | 木               | 金                                      | 土  |
|--------------------|-----------|--------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|----|
|                    |           |                    |                                          |                 | 1<br>10:00 にこにこ運動教室<br>10:50 にこにこ運動教室  | 2  |
| 3<br>ダブル<br>ポイントデー | 4<br>休館日  | 5<br>14:00<br>笑いヨガ | 6<br>10:00 毛糸<br>14:00 入社教室              | 7<br>10:00 すみれ会 | 8<br>10:00 にこにこ運動教室<br>10:50 にこにこ運動教室  | 9  |
| 10                 | 11<br>休館日 | 12                 | 13<br>10:00 毛糸<br>13:30 手話<br>15:00 マー講座 | 14              | 15<br>10:00 にこにこ運動教室<br>10:50 にこにこ運動教室 | 16 |
| 17                 | 18<br>休館日 | 19                 | 20<br>春分の日<br>休館日                        | 21              | 22<br>10:00 にこにこ運動教室<br>10:50 にこにこ運動教室 | 23 |
| 24                 | 25<br>休館日 | 26                 | 27<br>10:00 毛糸<br>(音楽サロン♪)               | 28              | 29                                     | 30 |
| 31                 |           |                    |                                          |                 |                                        |    |

\*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

## # なごみの家長島桑川

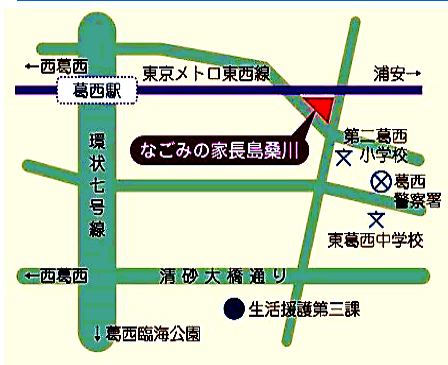


## なごみの家公式 Instagram

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）  
●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  
※3/20（水・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

感染症防止対策実施しています

# なごみの家 葛西南部 3月予定表

「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。なお、相談等については電話でもお受けしておりますので、お気軽にご連絡ください。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                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-------------|----|--------------------------------|--------------------------------|
| <div> <div>  <p>「にこにこ運動教室」参加方法について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■事前予約制</li> <li>■開催日の2週間前から予約受付を開始します。</li> <li>■初めて参加される方は、事前に「登録」を行ってください。</li> </ul> </div> <div> <p>毎週木曜日は<br/>囲碁デー</p> <p>毎週日曜日は<br/>テーブル卓球デー</p>  </div> </div> |     |                                               |             |    |                                |                                |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4   | 5                                             | 6           | 7  | 8                              | 9                              |
| ひなまつり<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 休館日 | 13:00~13:30<br>14:00~14:30<br>にこにこ運動教室<br>予約制 |             |    | 3/1~<br>予約受付開始<br>予約制<br>定員10名 | 14:00~15:00<br>折り紙教室<br>「花の小箱」 |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11  | 12                                            | 13          | 14 | 15                             | 16                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 休館日 | 13:00~13:30<br>14:00~14:30<br>にこにこ運動教室<br>予約制 |             |    |                                |                                |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18  | 19                                            | 20          | 21 | 22                             | 23                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 休館日 | 13:00~13:30<br>14:00~14:30<br>にこにこ運動教室<br>予約制 | 春分の日<br>休館日 |    |                                |                                |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25  | 26                                            | 27          | 28 | 29                             | 30                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 休館日 | 13:00~13:30<br>14:00~14:30<br>にこにこ運動教室<br>予約制 |             |    |                                |                                |
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                                               |             |    |                                |                                |

無料!!

なごみの家葛西南部では**スマホ相談**を行っています。

- 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。
- スマホをこれから始めようとしている方も大歓迎です！  
スマホがお持ちでなくても大丈夫!!



## イベント情報

3/9(土)14:00~15:00

折り紙教室

可愛くて便利!

「花の小箱」

を作りますよ



【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



# なごみの家 小松川平井 カレンダー



| 日                                                              | 月   | 火                                                     | 水                                                                         | 木                                                         | 金                                   | 土                                                         |
|----------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| なごみの家小松川平井<br>03-5858-9753<br>平井1-9-6T.I.Sビル1階<br>(9:00~17:30) |     | 絵葉書・手話の予約開始日<br>★4月 絵葉書：3/21~予約開始<br>★4月 手話：3/26~予約開始 |                                                                           | 弥生<br>March                                               | 1<br>〈登録制〉<br>ラクラク体操<br>10:00~10:30 | 2<br>〈予約制〉<br>手話<br>10:00~11:00                           |
| 3                                                              | 4   | 5                                                     | 6                                                                         | 7                                                         | 8                                   | 9                                                         |
|                                                                | 休館日 |                                                       | 〈自由参加制〉<br>Let'sなごみ体操<br>9:30~10:00<br>はいちご<br>啓塾                         | 〈登録制〉<br>にこにこ運動教室<br>10:00~10:30<br>11:00~11:30           |                                     | 〈予約制〉<br>手話<br>10:00~11:00<br>〈予約制〉<br>折り紙<br>14:00~15:30 |
| 10                                                             | 11  | 12                                                    | 13                                                                        | 14                                                        | 15                                  | 16                                                        |
|                                                                | 休館日 | 〈予約制〉<br>折り紙<br>10:00~11:30                           | 〈自由参加制〉<br>Let'sなごみ体操<br>9:30~10:00<br>〈予約制〉<br>スマホちょっと相談会<br>14:00~15:00 | 〈登録制〉<br>にこにこ運動教室<br>10:00~10:30<br>11:00~11:30           | 〈登録制〉<br>ラクラク体操<br>10:00~10:30      | 〈予約制〉<br>絵本読み聞かせ<br>15:00~15:20                           |
| 17                                                             | 18  | 19                                                    | 20                                                                        | 21                                                        | 22                                  | 23                                                        |
| 〈予約制〉<br>LINE教室<br>14:00~15:00                                 | 休館日 | 〈予約制〉<br>折り紙<br>14:00~15:30                           | 休館日<br>春分の日                                                               | 〈登録制〉<br>にこにこ運動教室<br>10:00~10:30<br>11:00~11:30           | 〈予約制〉<br>絵葉書教室<br>14:00~15:30       |                                                           |
| 24                                                             | 25  | 26                                                    | 27                                                                        | 28                                                        | 29                                  | 30                                                        |
|                                                                | 休館日 |                                                       | 〈自由参加制〉<br>Let'sなごみ体操<br>9:30~10:00                                       | 〈登録制〉<br>にこにこ運動教室<br>10:00~10:30<br>11:00~11:30<br>ポイント2倍 |                                     |                                                           |
| 31                                                             |     |                                                       |                                                                           |                                                           |                                     |                                                           |

## お知らせ

～今後ともご理解・ご協力をお願いいたします～

①食べ物の持ち込みはできません。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きます。

3月から新たに  
**Let'sなごみ体操**を開催します

毎週（水）9:30~10:00

- ・ラジオ体操
- ・えどトレ

など、誰でもできる体操を皆で一緒にやる会です♪

☆予約不要！気軽にふらっとお立ち寄りください。

※にこにこ運動、ラクラク体操にご参加の方は対象外とさせていただきます

〈持ち物〉

- ・うわばき（皆さん）
- ・タオル、水分（必要な方）