

# なごみの家北小岩

## 令和6年4月の予定表

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

### 【各サロン予約日について】

- ・ **音楽サロン** (前回不参加の方・・・4/2～、前回参加の方・・・4/9～)
- ・ **アートサロン** (前回不参加の方・・・4/2～、前回参加の方・・・4/9～)
- ・ **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)

### 【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)

【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4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。

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 にこにこ運動教室 (A・B)	3	4	5	6	7
8 休館日	9 にこにこ運動教室 (C・D)	10	11	12	13	14 初心者麻雀「ヒナの会」 13:00から
15 休館日	16 にこにこ運動教室 (A・B)	17	18	19	20	21
22 休館日	23 にこにこ運動教室 (C・D)	24	25	26	27	28 初心者麻雀「ヒナの会」 13:00から
29 休館日 (祝日)	30 休館日 (振替休日)				「ヒナの会」は定員のため募集を停止しています。ご了承ください。	

「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。

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

# 4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	3	4 にここ運動 ・珊瑚 ・翡翠	5	6
7 昭和歌謡の会 	8 休館	9	10	11 にここ運動 ・瑠璃 ・珊瑚 手芸	12	13
14	15 休館	16	17	18 にここ運動 ・翡翠 ・瑠璃	19	20
21 ちぎり絵 	22 休館	23	24	25 にここ運動 ・珊瑚 ・翡翠 手芸	26	27
28 ストーンペインティング 	29  休館	30 休館			なごみの家鹿骨 公式LINE QRコード 	

**-イベント申込開始日-**  
 ○4月2日より受付  
 ・手芸  
     11日(木) 2時～ 6名  
 ・ちぎり絵  
     21日(日) 2時～ 6名  
 ○4月23日より受付  
 ・昭和歌謡の会  
     5月5日(日) 2時～ 10名

ほのぼのスマイル会  
 金曜日クラス…12日   
 水曜日クラス…17日  
 小松菜クラス…26日

**開館時間 9:00～17:30**  
 今月の休館日1,8,15,22,29,30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

にこにこ運動教室・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、にこに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♪

 なごみの家 瑞江 4月の予定						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館	14:00-16:00 絵手紙	①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にこにこ運動教室		①9:40-10:30 ②10:40-11:30 フラダンス		13:00-13:50 絵本サロン
8	9	10	11	12	13	14 <small>ポイント 2倍</small>
休館	9:30-11:30 手芸	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にこにこ運動教室	10:00-11:00 歌の会	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
15	16	17	18	19	20	21
休館	13:30-15:30 喫茶ほのぼの	⑤10:00-10:40 ⑥10:50-11:30 にこにこ運動教室	14:00-14:45 ウクレレとオカリナ		14:00-15:00 しゃべりバ	10:00なごみ健康サロン※ 13:00-13:50絵本サロン 14:30-15:30英会話
22	23	24	25	26	27	28
休館	9:30-11:30 手芸	⑦10:00-10:40 ⑧10:50-11:30 にこにこ運動教室	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	14:00-15:00 eスポーツ
29	30	・事前申込が必要です。 ・日程は変更になることがあります。 ※4/21(日)「なごみ健康サロン」は、10:00~11:00、会場は東部フレンドホールです。				
休館	休館					

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。



# なごみの家松江北センター

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



## 4月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日			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
7	8	9	10	11	12	13
	休館日		スマホ相談 10:00～12:00	にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30		
14	15	16	17	18	19	20
	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		
21	22	23	24	25	26	27
	休館日		スマホ相談 10:00～12:00	にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30		
28	29	30				
	休館日 昭和の日	休館日				

### 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



9:00~17:30

# R6・4月カレンダー



なごみの家は、相談の場であり  
地域の皆さんの交流の場です  
連絡先：5661-6753

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 笑いヨガ 10:00 えどトレ 10:30 囲碁・将棋 14:00	4 にこにこ 運動教室 1回目：10:00～ 2回目：11:00～	5 ラジオ体操 11:00～ 健康相談	6
7	8 休館日	9	10 笑いヨガ 10:00 えどトレ 10:30 囲碁・将棋 14:00	11 にこにこ 運動教室 1回目：10:00～ 2回目：11:00～	12 ラジオ体操 11:00～ 健康相談	13
14	15 休館日	16 葛西図書館 読み聞かせ 10:30～ (楽しい時間を 一緒に)	17 笑いヨガ 10:00 えどトレ 10:30 囲碁・将棋 14:00	18 にこにこ 運動教室 1回目：10:00～ 2回目：11:00～	19 スマホ教室 10:30～ 健康相談	20 クリーン作戦 14:30～
21	22 休館日	23	24 笑いヨガ 10:00 えどトレ 10:30 囲碁・将棋 14:00	25 にこにこ 運動教室 1回目：10:00～ 2回目：11:00～	26 ラジオ体操 11:00 哲学カフェ 14:00 健康相談	27
28	29 休館日	30 休館日	<p>■注意事項</p> <p>* 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。飲み物持参下さい。</p> <p>* 月初めの1日・2日・3日・第二日曜日はポイント 2倍デーになります。</p>			



## ～なごみの家 一之江 からのお知らせ～



### ■新規開始イベント (皆さんの参加をお待ちしております)

★ 笑いヨガ : 毎週水曜日 10:00～10:30 (予約不要)

★ ラジオ体操 : 毎週金曜日 11:00～ (予約不要、ただし月の第三金曜日はお休み)

\*\*\*\*\*

### ■開催曜日/時間変更のイベント

★ えどトレ : 毎週水曜日 10:30～

★ スマホ教室 : 毎月第3金曜日 10:30～

★ 哲学カフェ : 毎月第4金曜日 14:00～

暖かい春になりました。  
各イベントにお友達を  
誘って是非ご参加下さい。

# なごみの家 長島桑川 ご利用についてのお願い

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。  
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）

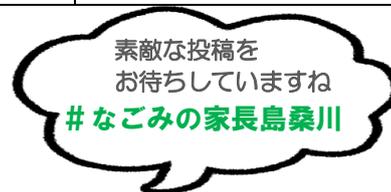
◎小・中学校のお子さんのご利用は、変わらず午後5時までです。

※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）

## 4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 14:00 笑いヨガ	3 10:00 毛糸	4 ダブルイベント 10:00 すみれ会	5 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	6
7	8 休館日	9	10 10:00 毛糸 13:30 手話 15:00 雑談講座	11	12 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	13 15:00 健康セミナー
14	15 休館日	16	17 10:00 毛糸	18	19 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	20
21	22 休館日	23	24 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	25	26 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	27
28	29 昭和の日 休館日	30 休館日				

\*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。

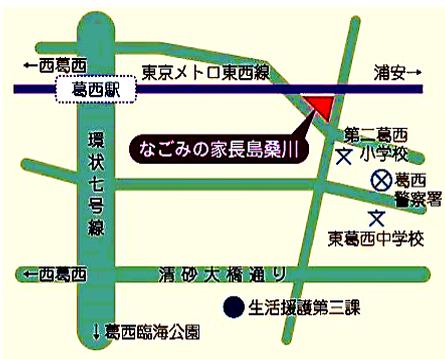


## なごみの家公式 Instagram

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

@nagominoie\_official

[https://www.instagram.com/nagominoie\\_official/](https://www.instagram.com/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  
※4/29（月・祝）、4/30及び、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、



# なごみの家 葛西南部 4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。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
<b>感染対策にご協力ください。</b> 	1 <b>休館日</b>	2 13:00~13:30 14:00~14:30 にこにこ運動教室 <b>予約制</b>	3	4	5 4/1~ 予約受付開始	6
7	8 <b>休館日</b>	9 13:00~13:30 14:00~14:30 にこにこ運動教室 <b>予約制</b>	10	11	12	13 14:00~15:00 折り紙教室 「クロッカス」 <b>予約制</b> 定員10名
14	15 <b>休館日</b>	16 13:00~13:30 14:00~14:30 にこにこ運動教室 <b>予約制</b>	17	18 予約不要	19 15:00~16:00 西葛西図書館 出張イベント 色画用紙と割り箸を使って こいのぼりを作ろう!	20
21	22 <b>休館日</b>	23 13:00~13:30 14:00~14:30 にこにこ運動教室 <b>予約制</b>	24	25 4/1~ 予約受付開始	26 14:00~15:00 笑いヨガ& 椅子でヨガ <b>予約制</b> 定員10名 マスク着用です	27
28	29 <b>休館日</b> (昭和の日)	30 <b>休館日</b>	<b>「にこにこ運動教室」参加方法について</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■事前予約制</li> <li>■定員:各回10名</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> <li>■開催日の2週間前から予約受付を開始します。</li> </ul>			

**無料スマホ相談**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
- スマホがお持ちでなくても大丈夫!!

イベント情報 イベント情報 イベント情報 イベント情報 イベント情報

4/13(土)14:00~15:00  
**折り紙教室**  
 春を感じる  
**クロッカス**

4/19(金)15:00~16:00  
**西葛西図書館出張イベント**  
 色画用紙と割り箸を使って

**予約不要 持ち物不要**

4/26(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」

**マスクを着用して実施**

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**



# なごみの家 小松川平井 カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50 	4 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30 	5 ＜登録制＞ ラクラク体操 10:00～10:30 	6 ＜予約制＞ 手話 10:00～11:00 
7 	8 休館日	9 ＜予約制＞ 折り紙 10:00～11:30 	10 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50 	11 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30 	12 ＜予約制＞ 相続・終活 ミニ講座 10:00～11:00	13 ＜予約制＞ 手話 10:00～11:00 
14	15 休館日	16 ＜予約制＞ 折り紙 14:00～15:30 	17 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50 	18 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30 	19 ＜登録制＞ ラクラク体操 10:00～10:30 	20 ＜予約制＞ 折り紙 14:00～15:30 
21	22 休館日	23 ＜予約制＞ 認知症サポーター 養成講座 10:00～11:30	24 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50 	25 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30 	26 ＜予約制＞ 相続・終活 ミニ講座 10:00～11:00 ＜予約制＞ 絵葉書教室 14:00～15:30 	27
28 	29 休館日 昭和の日 	30 休館日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">           絵葉書・手話の予約開始日         </div> ★5月 絵葉書：4/20～予約開始 ★5月 手話：4/25～予約開始		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)	

## 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られません。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。

3月より開催しています！

### Let'sなごみ体操

毎週（水）9:30～9:50

「ラジオ体操」等、誰でもできる体操を皆で一緒にやる会です♪  
☆予約不要！うわばき持参下さい

※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

### スマホ講座、LINE教室についてのお知らせ

スマホ講座、LINE教室の定期的な開催はR6年3月末を持ちまして、終了させて頂きました。

今後は随時、個別にてスマホ相談を受け付けます。

(①基本的な操作に限ります ②都合により対応できない場合があります)

よろしくをお願いいたします。