

なごみの家北小岩

令和 7年 11月 の 予定表

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

【各サロン予約日について】

- ・痛み治療室(参加申し込みは 11/1～)
 - ・アートサロン (前回不参加の方・・・11/1～、前回参加の方・・・11/8～)
 - ・声掛け支援員養成講座 10～12月開催分/3回参加できる方)・・・こちらは募集終了しました
- * 定員になり次第受付終了 ***

【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・痛み治療室・声掛け支援員)
 - 【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。**

* なごみの家の休館日は月曜日・祝日・年末年始です(土日が祝日の場合は開館・月曜日が祝日の場合は翌日も休館)



なごみの家小岩 令和7年11月 予定



なごみの家
公式 Instagram

【ご注意】
11/11のにこにこ運動教室は、
なごみの家小岩で開催します。
(18日、25日は、
やすらぎの里北小岩)

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 休館日	4 休館日	5 14時～16時 いどばたカフェ	6 14時～16時 いどばたカフェ	7 14時～16時 いどばたカフェ	8	9 10時～12時 本の雑談会 (テーマ：働く)
10 休館日	11 AM にこにこ 運動教室 【※ご注意】	12 14時～16時 いどばたカフェ	13 14時～16時 いどばたカフェ	14 14時～16時 いどばたカフェ	15	16 10時～12時 スマホ寺子屋
17 休館日	18 AM にこにこ 運動教室	19 14時～16時 いどばたカフェ	20 14時～16時 いどばたカフェ	21 14時～16時 いどばたカフェ	22	23
24 休館日	25 AM にこにこ 運動教室	26 14時～16時 いどばたカフェ	27 14時～16時 いどばたカフェ	28 14時～16時 いどばたカフェ	29	30

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頂けます。

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

【休 館 日】 月曜・祝日

※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

「にこにこ運動教室」は登録制、
「スマホ寺子屋」は予約制です。
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。

「いどばたカフェ」、「本の雑談
会」は先着順です。定員に達し
た場合は参加できない場合が
ございます。
ご了承ください。

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。
なごみの家小岩までお問い合わせ
ください。

11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
なごみの家鹿骨 公式LINE QRコード 						1
2 昭和の歌の会 ～70歳代が好きな曲 (予約制)	3 休館 文化の日	4 休館	5 スマホ相談会 (予約制)	6 にここ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	7	8
9 クリーン隊	10 休館	11	12	13 にここ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠	14	15
16 ちぎり絵 (予約制)	17 休館	18 ゲームの日 2時～	19 スマホ相談会 (予約制)	20 にここ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	21	22
23 勤労感謝の日	24 休館	25	26 スマホ相談会 (予約制)	27 にここ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	28	29
30 ストーンペインティング 2時～						

-イベント申込開始日-

- 11月1日より受付
・ちぎり絵
11月16日(日) 14時～6名
- 11月18日より受付
・昭和の歌の会～昭和40年代
12月7日(日) 14時～10名
- 開催日直前の日曜日
・スマホ相談会
5、19、26日(水) 15時～3名
※ただし、先生の都合により中止になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

開館時間 9:00～17:30

今月の休館日 3,4,10,17,24

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
TEL:03-3670-4753

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

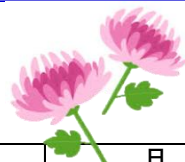
- ・マスクの着用について、居場所としての利用は自己判断とし、にここ運動教室では原則、着用を推奨します。
- ・体調のすぐれない方は、ご利用できません。
- ・入館時は、手指消毒のご協力をお願いします。
- ・ふたのついた飲料の持ち込みは可能です。
- ・昼食をとることはできません。

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♪



なごみの家 瑞江 11月の予定



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
▼会場案内▼ ※11/6(木)ぬりえサロンは瑞江コミュニティ会館 ※11/15(土)えどちゃん踊り隊は江戸川コミュニティ会館 事前申込が必要です。日程は変更になることがあります。						①9:30-10:30 ②10:45-11:45 ポッチャ
3	4	5	6	7	8	9 ポイント 2倍
休館	休館	①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にここ運動教室	14:00-15:00 ぬりえサロン※	①9:40-10:30 ②10:40-11:30 フラダンス		
10	11	12	13	14	15	16
休館	9:30-11:30 手芸 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		13:00-13:45 スマホ相談 15:00-16:00 えどちゃん踊り隊※	
17	18	19	20	21	22	23
休館	13:30-15:30 喫茶ほのぼの	①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にここ運動教室	14:00-15:00 ウクレレとオカリナ 9:30-11:30 みんなのいこい		9:30-10:30 ヨガ	14:00-15:00 eスポーツ
24	25	26	27	28	29	30
休館	9:30-11:30 手芸	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にここ運動教室		10:00-11:30 めっちゃスマイル ①13:30-②14:45-書道		9:30-11:00 ハンドベル

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

サロン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 (03-3652-4753)

開館時間 9時～17時30分

休館日 月曜日・祝日・年末年始

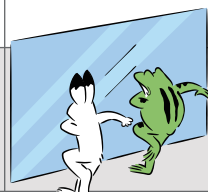
※月曜日が祝日の場合は翌日も休館

※土日が祝日の場合は開館

交通 都営バス 新小29「同潤会」下車すぐ



11月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26 		28	29	30	31	1
2 予約 編み物教室 13:30～16:00	3 文化の日 休館日	4 休館日	5 マーじゃんサロン 10:00～12:00	6	7 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00 予約 にこにこ運動教室 ①14:00 ②14:50	8 予約 なごみノート書き方講座 (エンディングノート) 10:00～12:00
9 マーじゃんサロン 10:00～12:00	10 休館日	11 松江図書館 コラボ	12 スマホ相談 10:00～11:30 ボードゲーム会 14:30～16:00	13	14 折り紙工作 14:00～16:00 予約 にこにこ運動教室 ①14:00 ②14:50	15
16 予約 編み物教室 13:30～16:00	17 休館日	18	19 マーじゃんサロン 10:00～12:00	20 ニコニコカフェ (認知症カフェ) 10:00～11:00	21 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00	22
23 勤労感謝の日 マーじゃんサロン 10:00～12:00	24 休館日	25	26 スマホ相談 10:00～11:30	27	28 折り紙工作 14:00～16:00 予約 にこにこ運動教室 ①14:00 ②14:50	29 
30 マーじゃんサロン 10:00～12:00	1	2	3	4	5	

予約マーク **予約** がついている
イベントは事前申込(電話)が
必要です(それ以外は自由参加)

※「ニコニコカフェ」では、認知症の方やご家族、地域の方などが集い、交流や相談、ミニ講座などを行なっています。
詳しくは、中央熟年相談室江戸川区医師会(☎03-5607-5591)へお問い合わせください。

なごみの家一之江
江戸川区一之江4-1-18
☎5661-6753
*看護師による健康相談は
随時受け付け中です。



11月カレンダー



子どもから高齢者まで集える交流の場です
*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 (月曜日が祝日の場合は
翌日も休館)・年末年始

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			◆スマホ相談を受け付けております。 なごみの家一之江では、皆様からのスマホ相談を受け付けて おります。「使い方がよくわからない」など、それぞれのお悩みを お聞かせ下さい! (*職員の知識内で対応できる範囲になります。 予めご了承ください。お気軽にお声かけください。 (予約不要)です) 			1
2 ☆笑いヨガ 10:00～ ☆囲碁・将棋 14:00～ *ポイント2倍デー	3 休館日	4 休館日	5 ☆えどトレ 10:30～ 	6 ◇にこにこ運動教室 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30	7 ラジオ体操 11:00～ 	8 ◎e-スポーツ15:00～ *ポイント2倍デー
9 ☆笑いヨガ 10:00～ ☆囲碁・将棋 14:00～ *ポイント2倍デー	10 休館日	11 葛西図書館 読み聞かせ 10:30～ *素敵な時間を 一緒に!	12 ☆えどトレ 10:30～	13 ◇にこにこ運動教室 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30	14 ラジオ体操 11:00～	15 ◎クリーン作戦 14:30～ ◎e-スポーツ15:00～
16 ☆笑いヨガ 10:00～ ☆囲碁・将棋 14:00～	17 休館日	18	19 ☆えどトレ 10:30～	20 ◇にこにこ運動教室 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30	21 スマホ教室 10:00～ (申込制)	22 ◎e-スポーツ15:00～
23 ☆笑いヨガ 10:00～ ☆囲碁・将棋 14:00～ 30 ☆囲碁・将棋 14:00～	24 休館日	25	26 ☆えどトレ 10:30～	27 ◇にこにこ運動教室 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30	28 ラジオ体操 11:00～ ◆哲学カフェ 14:00～	29 ◎e-スポーツ15:00～

■江戸川区共通ポイントカード
毎月 1日・2日・3日
第二日曜日はポイント2倍デー

☆法律相談の日程は未定です。

秋の七草とは、
ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、
オミナエシ、フジバカマ、キキョウの、
7つの“花”です。



■ ラジオ体操
毎週金曜日 11時～
ご参加お待ちしております
生活リズムの中に取り入れましょう!
※ただし第三金曜日は実施しません。

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。

◎混雑を避けるため、ご利用人数が多くなった時はお席を空け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。

◎消毒用アルコールを設置しておりますので、ご来所の際は手指消毒にご活用ください。
※検温はお願いしませんが、体調に異常がある場合は入館をご遠慮いただいています。
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、午後5時までです。

※「なんでも相談」を行っています。どこに相談してよいかわからない事などお気軽にご相談ください。
※「見守りキーホルダー」・「自動通話録音機」・「愛の杖」の申請は、随時受け付けしています。
身分証明書をお持ちください。



イベントは予告なく変更になる場合があります。
詳細は下記までお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日 (文化の日)	4 休館日	5 10:00 毛糸	6 10:00 すみれ会 14:30 スマホ教室	7 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	8
9	10 休館日	11 ダブルポイント デー 14:00 笑いヨガ	12 10:00 毛糸 10:00 リトル エンジェル	13	14 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	15
16	17 休館日	18	19 10:00 毛糸	20	21 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	22
23 (勤労感謝の日)	24 休館日 (振替休日)	25	26 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	27	28 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	29
30						

各イベントご参加の際は、下記の連絡先まで
お問い合わせください。

なごみの家公式 Instagram

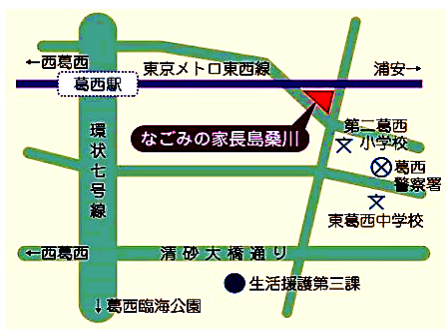
全なごみの家の最新情報を発信しています。是非フォローしてご覧くださいね

https://www.instagram.com/nagominoie_official/



なごみの家長島桑川

@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 (月曜日が祝日の場合は翌日も休館)・年末年始
- 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 (葛西駅行き)「第二葛西小学校前」から徒歩
約 2 分



なごみの家葛西南部 11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
「にこにこ運動教室」参加方法について ご予約は不要です はじめてご利用の方は登録が必要となります		オフィシャルサポーター募集中 地域の活動と一緒に参加しませんか？ お気軽にお問合せ下さい				1
2 予約不要	3 文化の日 休館日	4 休館日	5	6	7	8
9 江戸川区主催 14:00~15:30 認知症サポーター 養成講座：英語通訳有 多文化交流&こども イベント同時開催	10 休館日	11 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室	12 13:30~15:00 タクティールケア 脳トレ New! 予約不要 定員15名程度	13	14	15 14:00~15:00 折り紙教室 秋のフレーム 予約不要
16 介護美容 13:00~15:30 メイク 予約制・30分/人 定員4名	17 休館日	18 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室	19	20 13:30~14:30 西葛西図書館イベント エンディングノート 予約不要 定員10名程度	21 14:00~15:00 笑いヨガ&椅子ヨガ 予約不要 定員10名程度	22 定員10名程度
23 勤労感謝の日	24 振替休日 休館日	25 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室 盆踊り	26 13:30~14:20 健康美容体操 予約不要 定員15名程度	27	28	29
30	将棋 お仲間とお楽しみ ください *1回2時間まで スマホ相談 無料!! お手持ちのスマホを ご持参の上 お気軽にご相談ください 予約不要です 開館時間にお越しください イベント情報 11月15日(土) 14:00 ~15:00 折り紙教室 「秋のフレーム」					

お願い
館内で食べ物を召し上がることはできません

【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

☎ 03-5659-0753



11月

なごみの家小松川平井 カレンダー



なごみの家小松川平井：江戸川区平井1-9-6 T.I.Sビル1階 ☎03-5858-9753 (9:00~17:30)

日	月	火	水	木	金	土
☆サロンの予約開始日☆ 12月 折り紙：11/20～予約開始 12月 手話：11/25～予約開始			「にこにこ運動教室」は現在満員で、新たに参加ご希望の方には空きを待っていただく形となります。 自由参加制の「Let'sなごみ体操」、 枠に空きがある「ラクラク体操」は、すぐにご参加になれます(^ ^) 詳しくはお気軽にお問い合わせください。			1 <予約制> 手話 10:00~11:00
2	3	4	5	6	7	8
	休館日 文化の日	休館日	<自由参加制> Let'sなごみ体操 9:30~9:50	<登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:40 10:50~11:30	<登録制> ラクラク体操 10:00~10:30	
9	10	11	12	13	14	15
	休館日	<予約制> 折り紙 10:00~11:30	<自由参加制> Let'sなごみ体操 9:30~9:50	<登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:40 10:50~11:30		
16	17	18	19	20	21	22
	休館日	<予約制> 折り紙 14:00~15:30	<自由参加制> Let'sなごみ体操 9:30~9:50	<登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:40 10:50~11:30	<登録制> ラクラク体操 10:00~10:30	<自由参加制> 歌とおしゃべりの会 10:00~12:00
23	24	25	26	27	28	29
	休館日		<自由参加制> Let'sなごみ体操 9:30~9:50	<登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:40 10:50~11:30 ポイント2倍		
30						

なごみの家は、誰でも立ち寄れる居場所であり相談窓口です。地域の皆さまと一緒にサロン活動なども行っています。
 サロン活動は、自由参加制、登録制、予約制のものがああります。詳しくはお問い合わせください(^ ^)

今後ともご理解・ご協力を
 お願いいたします

☆来所時に、手洗いまたは消毒を
 お願いいたします。

☆館内で食べ物は召し上がれません。
 フタ付きの飲み物は持ち込み
 可能です。

☆発熱・咳・その他体調不良等が
 見受けられる方は、ご利用を制限
 させていただく場合があります。

☆平井7丁目に出張します☆

出張なごみの家



11月15日(土) 14:00~16:00
 平井福祉拠点(平井7-3-2)
 (第三アパート1階にあるお部屋です)

- ・各種申請(見守りキーホルダー他)
- ・なんでも相談
- ・お茶コーナー(お茶を飲みながら談笑)
- ・体操(動画を見ながら皆で体操)

などを行う予定です。普段は遠くて来れ
 ない方も、なごみの家を知らない方も、
 どなたでも気軽にお立ち寄りください♪

お子さん~大人の方まで、だれでも気軽にお
 立ち寄りください♪

キッズスペース

小さなお子さん連れの方も安心して
 遊べるマット敷のスペースがあります。



おもちゃもあります。
 あそびにきてね☆

給茶機

お水/お茶を自由に飲んでいただけます。

水分補給にどうぞ
 ご利用ください♪

