

なごみの家北小岩

令和 7年 5月 の 予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 手芸サロン (AM)
4 夕方清掃	5 休 館 日	6 休 館 日	7 早朝清掃 運動教室 ①②	8 趣味の会 (AM)	9	10
11 夕方清掃	12 休 館 日	13	14 早朝清掃 運動教室 ③④	15	16 遊びの会 (AM)	17
18 夕方清掃	19 休 館 日	20 痛み治療室 (PM)	21 早朝清掃 運動教室 ①②	22 アートサロン (AM)	23 マフの会(AM)	24
25 夕方清掃	26 休 館 日	27 書道サロン (AM)	28 早朝清掃 運動教室③④ ハワイアン(PM)	29	30 声掛け支援員 養成講座(AM)	31

- 【各サロン予約日について】
- ・アートサロン(前回不参加の方・・・5/1～、前回参加の方・・・5/8～)
 - ・遊びの会「俳句や短歌を自分流に楽しもう」(4～6月開催分/3回参加できる方)定員になり次第募集終了。
 - ・痛み治療室「温熱器にて灸師の先生が出前治療」(参加申し込みは5/1～)
 - ・ハワイアンバンドを楽しもう(参加申し込みは5/1～)
 - ・声掛け支援員養成講座(4～6月開催分/3回参加できる方)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・声掛け支援員養成講座・遊びの会・痛み治療室・ハワイアンバンド)

【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7年5月 予定表

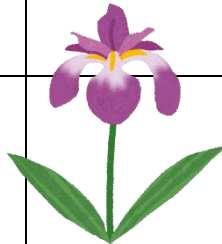


なごみの家
公式 Instagram

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
みよう！

月	火	水	木	金	土	日
			1 14時～16時 いどばた カフェ	2 14時～16時 いどばた カフェ	3	4
5 休館日	6 休館日	7 14時～16時 いどばた カフェ	8 14時～16時 いどばた カフェ	9 14時～16時 いどばた カフェ	10 10時半～12時 本と雑談の会 (テーマ：子ども)	11
12 休館日	13 AM にこにこ 運動教室(CD)	14 14時～16時 いどばた カフェ	15 14時～16時 いどばた カフェ	16 14時～15時半 見守り講座	17	18 10時～12時 スマホ寺子屋
19 休館日	20 AM にこにこ 運動教室(AB)	21 14時～16時 いどばた カフェ	22 14時～16時 いどばた カフェ	23 14時～16時 いどばた カフェ	24	25
26 休館日	27 AM にこにこ 運動教室(CD)	28 14時～16時 いどばた カフェ	29 14時～16時 いどばた カフェ	30 14時～16時 いどばた カフェ	31	

「にこにこ運動教室」は登録制、
「スマホ寺子屋」、「見守り講座」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」、「本と雑談
の会」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。

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

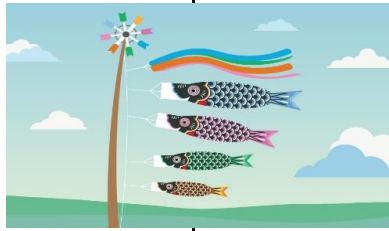
【電 話】 03-3658-4753

【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

5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
なごみの家鹿骨 公式LINE QRコード 			にこにこ運動 ・翡翠 ・瑠璃	1	2	3 
4 昭和の歌の 会 昭和ヒトケタ みどりの日	5 休館 こどもの日	6 休館 振替休日	7 スマホ 相談会 	8 にこにこ運動 ・珊瑚 ・翡翠	9	10
11	12 休館	13 ゲームの日 	14	15	16	17
18 区民館 まつり	19 休館	20	21 スマホ 相談会 	22 にこにこ運動 ・瑠璃 ・珊瑚	23	24
25 ストーンペ インティング 2時～	26 休館	27	28 スマホ 相談会 	29 にこにこ運動 ・翡翠 ・瑠璃	30	31

-イベント申込開始日-

○5月20日より受付

・昭和の歌の会 昭和10年代
6月1日(日) 14時～ 10名

○開催日直前の日曜日

・スマホ相談会
7、21、28日(水) 15時～3名
※時間が変わりましたのでご注意ください

○鹿骨区民館まつり

なごみはゲームを行います!!
なお、室内には入れませんのでご了承ください。

ほのぼのスマイル会
5月はお休みです

開館時間 9:00～17:30

今月の休館日 5,6,12,19,26

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 5月の予定						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
※5/1(木) めりえサロンの会場は瑞江コミュニティ会館です 事前申込が必要です。日程は変更になることがあります			14:00-15:00 めりえサロン※	①9:40-10:30 ②10:40-11:30 フラダンス		
5	6	7	8	9	10	11
休館	休館	①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にここ運動教室	10:00-11:00 歌の会	14:00-15:00 リンパケア		①9:30-10:30 ②10:45-11:45 ボッチャ
12	13	14	15	16	17	18
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	14:00-15:00 ウクレレとオカリナ で歌おう		13:00-13:45 スマホ相談 14:00-15:15 シャベリバ	
19	20	21	22	23	24	25
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	9:30-11:30 みんなのいこい	①13:30-14:30 ②14:45-15:45 書道	9:30-10:30 ヨガ	9:30-11:00 ハンドベル 14:00-15:00 eスポーツ
26	27	28	29	30	31	
休館	9:30-11:30 手芸	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にここ運動教室				

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
					にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	憲法記念日
4 みどりの日	5	6	7	8	9	10
マージャンサロン 10:00～12:00 編み物教室 13:30～16:00	休館日 こどもの日	休館日 振替休日	マージャンサロン 10:00～12:00		なごみノート10:00～12:00 運動教室 14:00/14:50 折り紙工作 14:00～16:00	
11	12	13	14	15	16	17
マージャンサロン 10:00～12:00	休館日	編み物ボランティア 10:00～12:00	スマホ相談 10:00～11:30	ニコニコカフェ 10:00～11:00	初心者優先 マージャン教室 10:00～12:00	
18	19	20	21	22	23	24
マージャンサロン 10:00～12:00 編み物教室 13:30～16:00	休館日	編み物ボランティア 10:00～12:00 ルームフレグランス 13:00～14:30	マージャンサロン 10:00～12:00		にここ運動教室 ①14:00 ②14:50 折り紙工作 14:00～16:00	
25	26	27	28	29	30	31
マージャンサロン 10:00～12:00	休館日	編み物ボランティア 10:00～12:00	スマホ相談 10:00～11:30		にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	

ルームフレグランス作り



2025. **5.20** (火) 開催

【時間】 13時～14時30分

【費用】 500円(材料代)

【定員】 10名(要予約)

【申込】 4月22日(火)～5月10日(土)

※上記の期間にお電話又は窓口までお願いします

申込多数の場合は抽せんになります



5月のカレンダー



なごみの家一之江
江戸川区一之江4-1-18
☎ 5661-6753
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

🌸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
 「八十八夜」・・・良質なお茶が取れる縁起の良い日 立春から数えて八十八日目にあたる日が八十八夜です。「夏も近づく八十八夜」と唱歌に歌われるように八十八夜の三日後には夏が始まる立夏となるのでこの日を境に夏の準備が始まります。八十八夜の頃は茶摘みの最盛期でもあり、この日に摘んだ茶葉は、特に柔らかく良質であるといわれます。また八十八という末広がり（ハチヤチ）の字が重なって縁起が良いことから八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きするといわれています。お茶の美味しい季節ですね。				1	2	3
				*ポイント2倍デー	ラジオ体操 11:00～ *ポイント2倍デー	*ポイント2倍デー
4	5	6	7	8	9	10
囲碁・将棋 14:00～ *ポイント2倍デー	休館日	休館日	えどトレ 10:30～	にこにこ運動教室 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30	ラジオ体操 11:00～	
11	12	13	14	15	16	17
笑いヨガ 10:00～ 囲碁・将棋 14:00～ eスポーツ 15:00～	休館日		えどトレ 10:30～	にこにこ運動教室 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30	スマホ教室 10:00～	クリーン作戦 14:30～ 町の防犯を兼ねて 清掃活動しています eスポーツ 16:00～
18	19	20	21	22	23	24
笑いヨガ 10:00～ 囲碁・将棋 14:00～	休館日	葛西図書館による読み聞かせ 10:30～ 楽しい時間を一緒に！	えどトレ 10:30～	にこにこ運動教室 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30	ラジオ体操 11:00～ 哲学カフェ 14:00～	
25	26	27	28	29	30	31
囲碁・将棋 14:00～	休館日		えどトレ 10:30～ 法律相談 14:00～	にこにこ運動教室 ①10:00～10:40 ②10:50～11:30	ラジオ体操 11:00～	



～ 5月の休館日のお知らせ ～
★ 5日・6日・12日・19日・26日です。

★看護師による健康相談は随時行っています。





★園芸ボランティア募集中
ご興味のある方はスタッフに
気軽にお声かけください！
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸



★囲碁・将棋のボランティア
募集中
お好きな方、気軽
にお越しください！



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。

◎混雑を避けるため入館定員の上限を設定しています。定員を超える人数になった場合は、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 10:00 すみれ会	2 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 休館日 こどもの日	6 休館日 振替休日	7 ダブルポイントデー 10:00 毛糸	8 14:30 スマホ教室	9 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	10
11	12 休館日	13 14:00 笑いヨガ	14 10:00 毛糸 10:00 リトルエンジェル 14:00 マナーサロン	15	16 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	17
18	19 休館日	20	21 10:00 毛糸	22	23 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	24
25	26 休館日	27	28 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	29	30	31

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

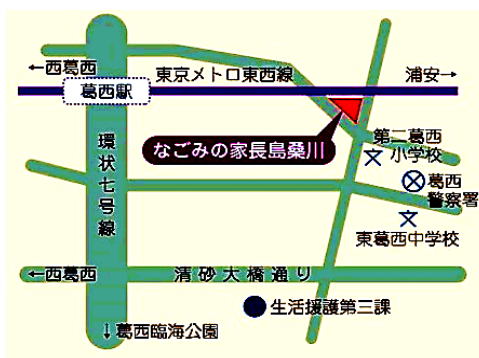
#なごみの家長島桑川

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/



@nagominoie_official

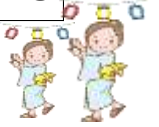


- 所在地 江戸川区東葛西 6-34-1 ●電話 03-3680-2753
- 開館日 火～日曜（土日の祝日は開館）
- 開館時間 9:00～17:30
- 休館日 月曜・祝日（月曜日が祝日の場合は翌日も休館）・年末年始
- アクセス 東京メトロ東西線「葛西」駅より徒歩約 10 分、
都営バス葛西 21 「第二葛西小学校前」から徒歩 2 分



なごみの家葛西南部 5月予定表

「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
ボランティア募集中 地域の活動と一緒に参加しませんか？ お試し体験大歓迎！	「にこにこ運動教室」参加方法について  はじめてご参加の方は ご登録をお願いします！ ご予約不要になりました			1	2	3 憲法記念日 5/1予約開始
4 みどりの日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7	8	9 予約不要	10 14:00~15:00 折り紙教室 予約制 定員10名 いちご
11 第43回清新町臨海町 ふれあいまつり	12 休館日	13 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室	14	15	16 14:00~15:00 笑いヨガ&椅子で ヨガ 定員10名程度	17
18	19 休館日	20 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室	21	22	23	24
25	26 休館日	27 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室 盆踊り	28 	29	30	31

木曜日 囲碁デー

日曜日

テーブル
卓球デー

お願い

館内で食べ物を召し上がることはできません

スマホ相談

無料!!

イベント情報

どのようなことでも
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



5月10日（土）

14:00

~15:00

折り紙教室

「いちご」



【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



なごみの家 小松川平井 カレンダー



お知らせ

～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。
- ★館内で食べ物召し上げられません。フタ付きの飲み物のみ持ち込み可です。
- ★発熱・せき・その他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。

えどがわ悠人会×なごみの家
歌とおしゃべりの会
懐かしの昭和歌謡、J-POP、アニソンなど様々なジャンルの曲の歌詞を用意して下さっています♪
歌いたい人は歌い、聴きたい人は聴き…皆で歌を楽しむ時間です♪

お隣のえどがわ悠人会で講師をしている方が来てくださいます。予約なしの自由参加制です☆

認知症疾患医療センター×なごみの家
脳活クラブ

脳活とは、「脳を活性化させ健やかな状態を保つための活動」のこと。

年齢を重ねてくると集中力や記憶力の低下など様々な機能の衰えに不安やストレスを感じる事もあります。

脳活クラブでは、脳機能の衰えを予防するための多種多様な活動を皆さんと一緒に楽しく行っていきます！
第1回目は脳活クイズ&体操です！

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)

日	月	火	水	木	金	土
☆サロンの予約開始日☆ 6月 折り紙：5/20～予約開始 6月 手話：5/25～予約開始				1 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:40 10:50～11:30	2 ＜登録制＞ ラクラク体操 10:00～10:30	3 ＜予約制＞ 手話 10:00～11:00
4	5 休館日 こどもの日	6 休館日	7 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	8 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:40 10:50～11:30	9	10
11	12 休館日	13 ＜予約制＞ 折り紙 10:00～11:30	14 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	15 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:40 10:50～11:30	16 ＜登録制＞ ラクラク体操 10:00～10:30	17
18	19 休館日	20 ＜予約制＞ 折り紙 14:00～15:30	21 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	22 ＜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	23	24 ＜自由参加制＞ 歌とおしゃべりの会 10:00～12:00
25	26 休館日	27	28 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	29	30	31 ＜予約制＞ 脳活クラブ 14:00～15:00