

なごみの家北小岩

令和 7年 6月 の 予定表

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

- 【各サロン予約日について】
- ・音楽サロン(参加申し込みは6/1～)
 - ・アートサロン(前回不参加の方・・・6/1～、前回参加の方・・・6/8～)
 - ・痛み治療室「温熱器にて灸師の先生が出前治療」(前回不参加の方・・・6/1～、前回参加の方・・・6/8～)
 - ・健康相談会「江戸川病院出前講座」(参加申し込み受付中)
 - ・声掛け支援員養成講座(4～6月開催分/3回参加できる方)定員になり募集終了。次回は10.11.12月を予定。

【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・声掛け支援員養成講座・痛み治療室・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7年6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！

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

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 休館日	3 AM にこにこ 運動教室(AB)	4 14時~16時 いどばたカフェ	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 10時半~12時 本と雑談の会 (テーマ: アフリカ)	8
9 休館日	10 AM にこにこ 運動教室(CD)	11 14時~16時 いどばたカフェ	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	15 10時~12時 スマホ寺子屋
16 休館日	17 AM にこにこ 運動教室(AB)	18 14時~16時 いどばたカフェ	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	22
23 休館日	24 AM にこにこ 運動教室(CD) 14時~15時 わらしべ健康塾	25 14時~16時 いどばたカフェ	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 	29
30 休館日						

「にこにこ運動教室」は登録制、
「スマホ寺子屋」「わらしべ健康塾」
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。

6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 昭和の歌の会 昭和10年代 (予約制)	2 休館	3	4 スマホ相談会 (予約制)	5 にここ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠	6	7
8	9 休館	10	11 スマホ相談会 (予約制)	12 にここ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	13	14
15 ちぎり絵 (予約制)	16 休館	17 ゲームの日	18 スマホ相談会 (予約制)	19 にここ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	20	21
22 ミニコンサート(予約制) 2時～	23 休館	24	25 スマホ相談会 (予約制)	26 にここ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠	27	28 休館
29 ストーンペインティング 2時～	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-

○6月1日より受付
・ちぎり絵
6月15日(日) 14時～6名

○6月3日より受付
・ミニコンサート
6月22日(日) 14時～15名

○6月17日より受付
・昭和の歌の会昭和20年代
7月6日(日) 14時～ 10名

○開催日直前の日曜日
・スマホ相談会
4、11、18、25日(水) 15時～3名

大切なお知らせ
28日(土)区民館の設備点検によりお休みとなります。

開館時間 9:00～17:30
今月の休館日 2,9,16,23,28,30
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

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

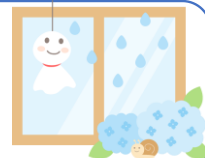
■注意事項

- ・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 6月の予定 						
月	火	水	木	金	土	日
※6/5（木）ぬりえサロンの会場は瑞江コミュニティ会館です ※6/22（日）なごみ健康サロンの会場は東部フレンドホールです 事前申込が必要です。日程は変更になることがあります。						1 13:30-14:30 絵本サロン
2	3	4	5	6	7	8 ポイント 2倍
休館	14:00-16:00 絵手紙	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		①9:30-10:30 ②10:45-11:45 ポッチャ
9	10	11	12	13	14	15
休館	9:30-11:30 手芸	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にここ運動教室	10:00-11:00 歌の会	14:00-15:00 リンパケア		
16	17	18	19	20	21	22
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 で歌おう		13:00-13:45 スマホ相談 14:00-15:15 シャベリバ	10:00-11:00 なごみ健康サロン※ 14:00-15:00 eスポーツ
23	24	25	26	27	28	29
休館	9:30-11:30 手芸	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 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	
30						
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 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

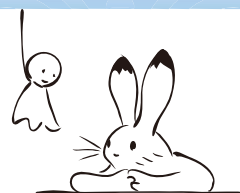
※月曜日が祝日の場合は翌日も休館

※土日が祝日の場合は開館

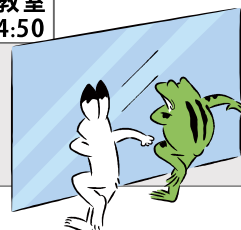
交通 都営バス 新小29「同潤会」下車すぐ



6月の予定 (なごみの家 松江北)



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 予約 編み物教室 13:30～16:00	2 休館日	3	4 マーじゃんサロン 10:00～12:00	5	6 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	7 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
8 マーじゃんサロン 10:00～12:00	9 休館日	10	11 スマホ相談 10:00～11:30	12	13 折り紙工作 14:00～16:00 予約 にこにこ運動教室 ①14:00 ②14:50	14
15 予約 編み物教室 13:30～16:00	16 休館日	17	18 マーじゃんサロン 10:00～12:00	19 ニコニコカフェ (認知症カフェ) 10:00～11:00	20 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	21
22 マーじゃんサロン 10:00～12:00	23 休館日	24	25 スマホ相談 10:00～11:30	26	27 折り紙工作 14:00～16:00 予約 にこにこ運動教室 ①14:00 ②14:50	28
29 マーじゃんサロン 10:00～12:00	30 休館日	1	2	3	4	



イベント情報

予約 にこにこ運動教室

申込み・持ち物等の詳細はお電話にて。

日時 毎週金曜日 ①14時 ②14時50分
※各回40分程度

会場 松江区民プラザ (松江2-1-10)

予約 編み物教室 (先着10名/各月)

月2回で1つの作品を制作。6・7月はペットボトルケースと帽子。

日時 6月1・15日 7月6・20日 ※各回13時30分～16時

予約 6月分 → 受付中 7月分 → 6/20(金)10時から電話で



自由 折り紙工作

日程 6月13・27日
7月11・25日

時間 14時～16時



6月は
オリジナル鍋敷き

予約 なごみノート書き方講座 (先着6名/各回)

セミナーも務める講師の方がエンディングノートの書き方を伝授。

日時 6月7日(土) 7月12日(土) ※各回10時～12時

予約 お電話にてお申込み。定員に達し次第、受付終了。

自由 スマホ相談

日程 6月11・25日
7月9・23日

時間 10時～11時30分

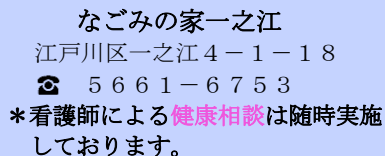


自由 マーじゃんサロン

「賭けない」「飲まない」「吸わない」。初心者向けの麻雀サロン。

日時 第1 & 第3を除く毎週日曜日・第1 & 第3水曜日

第1 & 第3金曜日は初心者優先教室 ※各回10時～12時



♪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（日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
1	2	3	4	5	6	7
笑いヨガ 10:00～ 囲碁・将棋 14:00～ *ポイント2倍デー	休館日	*ポイント2倍デー	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～	
8	9	10	11	12	13	14
笑いヨガ 10:00～ 囲碁・将棋 14:00～ *ポイント2倍デー	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～	
15	16	17	18	19	20	21
笑いヨガ 10:00～ 囲碁・将棋 14:00～	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～
22	23	24	25	26	27	28
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過ご しましょう！	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～	
29	30	～ 6月の梅雨が明ければよいよ夏本番 ～ 入梅とは雑節のひとつで、立春から百二十七日の6月11日ごろを 指します。梅雨とは、春から夏へ季節が移る中で、大陸の冷たい高気圧 と太平洋の暖かい高気圧がぶつかり、その境目に梅雨前線が生まれる ことで起きる現象。ちなみに梅雨を「梅」の雨と書くのは、梅の実が黄 色く熟する季節の雨だからといわれます。 ★体調管理に気を付けて、うっとうしいこの季節を乗り越えましょう。			～壁飾りを手伝ってくださる方募集～ 室内の飾りつけを楽しみながら、作成して 下さる方を募集しています。 職員にお声かけください。 ***** *法律相談日：未定	
笑いヨガ 10:00～ 囲碁・将棋 14:00～	休館日					

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 休館日	3	4 10:00 毛糸	5 10:00 すみれ会	6 ダブルポイントデー 10:00 にここ運動教室 10:50 にここ運動教室	7
8	9 休館日	10 14:00 笑いヨガ	11 10:00 毛糸 10:00 リトルエンジェル	12 14:30 スマホ教室	13 10:00 にここ運動教室 10:50 にここ運動教室	14
15	16 休館日	17	18 10:00 毛糸	19	20 10:00 マナーサロン 10:00 にここ運動教室 10:50 にここ運動教室	21
22	23 休館日	24	25 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	26	27 10:00 にここ運動教室 10:50 にここ運動教室	28
29	30 休館日					

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。

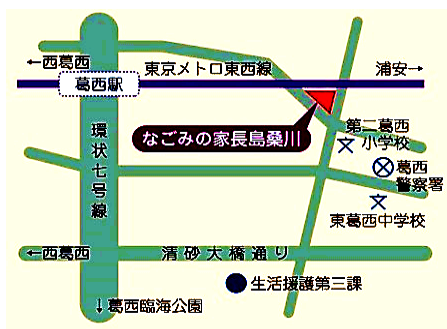
なごみの家公式 Instagram # なごみの家長島桑川

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



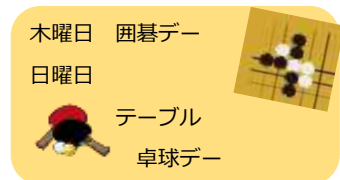
- 所在地 江戸川区東葛西 6-34-1 ●電話 03-3680-2753
- 開館日 火～日曜（土日の祝日は開館）
- 開館時間 9:00～17:30
- 休館日 月曜・祝日（月曜日が祝日の場合は翌日も休館）・年末年始
- アクセス 東京メトロ東西線「葛西」駅より徒歩約 10 分、
都営バス葛西 2 1（葛西駅行き）「第二葛西小学校前」から徒歩
約 2 分



なごみの家葛西南部 6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	
1		2	休館日	3	13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室	4		5		6		7	予約不要
8		9	休館日	10	13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室	11		12		13	予約不要	14	14:00~15:00 折り紙教室 10名程度 花こま
15		16	休館日	17	13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室	18		19		20	14:00~15:00 笑いヨガ&椅子で ヨガ 定員10名程度	21	
22		23	休館日	24	13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室 盆踊り	25		26		27	14:00~15:00 西葛西図書館イベント 缶バッジ作り 20名程度	28	予約不要
29		30	休館日	「にこにこ運動教室」参加方法について						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？ フロアの装飾・お試し体験大歓迎！ 気軽にお問合せ下さい			
				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									



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

お手持ちのスマホを
ご持参のうえお気軽に
ご相談ください（予約不要）
開館時間にお越しください



6月14日（土）
14:00
～15:00
折り紙教室
「花こま」



【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



おしらせ

～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。
- ★館内で食べ物は召し上げられません。フタ付きの飲み物は持ち込み可です。
- ★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いております。

折り紙ボランティア募集！

- 第2（火）10:00～11:30
- 第3（火）14:00～15:30

一緒に折り紙を教えてくれる仲間を募集中です。
ご興味のある方は気軽にお問い合わせください♪

☆認知症疾患医療センターと地域の様々な方の力を借りて開催します☆

脳活クラブ

脳活＝脳を活性化させ健やかな状態を保つための活動。

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ます。
今回はフレイル予防講座！
座学＋指先体操などを行います。

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
1	2	3	4	5	6	7
	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	＜予約制＞ 手話 10:00～11:00
8	9	10	11	12	13	14
	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		
15	16	17	18	19	20	21
	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	＜予約制＞ 脳活クラブ 14:00～15:00
22	23	24	25	26	27	28
	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		
29	30	☆☆サロンの予約開始日☆☆ 7月 折り紙：6/20～予約開始 7月 手話：6/25～予約開始				
	休館日	☆☆体操教室のご紹介☆☆ ＜登録制＞ にこにこ運動教室 ラクラク体操 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 参加者募集中♪気軽にお問い合わせください。				