

なごみの家北小岩

令和 7年 9月 の 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 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	12	13
14 夕方清掃	15 休館日	16 休館日	17 運動教室 ①②	18	19 マフの会 (AM) 痛み治療室 (PM)	20
21 夕方清掃	22 休館日	23 休館日	24 早朝清掃 運動教室 ③④	25 アートサロン (AM)	26 声掛け支援員 フォローアップ (AM)	27
28 夕方清掃	29 休館日	30 書道サロン (AM)				

【各サロン予約日について】

- ・ **アートサロン/痛み治療室** (前回不参加の方・・・9/1～、前回参加の方・・・9/8～)
- ・ **声掛け支援員養成講座** (10～12月開催分/3回参加できる方)・・・随時募集中!

【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:**
(にこにご運動教室・手芸サロン・書道サロン・声掛け支援員養成講座フォローアップ講座)
 - 【予約制】・・・**青色のサロンや活動 :**(アートサロン・音楽サロン・痛み治療室・声掛け支援員養成講座)
 - 【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)

江戸川区北小岩6-17-9 オギワラビル1F ☎03-3672-7753



なごみの家小岩

令和7年9月 予定表



なごみの家
公式 Instagram



月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2 AM にこにこ 運動教室(AB)	3 14時~16時 いどばたカフェ	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	7
8 休館日	9 AM にこにこ 運動教室(CD)	10 14時~16時 いどばたカフェ	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 10時~12時 本と雑談の会 (テーマ:宇宙)
15 休館日	16 休館日	17 14時~16時 いどばたカフェ	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	21 10時~12時 スマホ寺子屋
22 休館日	23 休館日	24 14時~16時 いどばたカフェ	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	28
29 休館日	30 AM にこにこ 運動教室(CD)					

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。

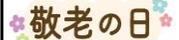
「いどばたカフェ」、「本と雑談の会」は先着順です。定員に達した場合は参加できない場合がございます。ご了承ください。

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。

9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 休館	2	3 スマホ 相談会 (予約制) 	4 にここ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	5	6
7 昭和の歌の会 ～オムニバス (予約制) 	8 休館	9 ゲームの日 2時～ 	10	11	12	13
14	15 休館 敬老の日 	16 休館	17 スマホ 相談会 (予約制) 	18 にここ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	19	20
21 ちぎり絵 (予約制) 	22 休館	23 休館 秋分の日 	24	25 にここ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠	26	27
28 ストーンペイ ンティング 2時～ 	29 休館	30				

-イベント申込開始日-

- 9月2日より受付
・ちぎり絵
9月21日(日) 14時～6名
- 9月24日より受付
・昭和の歌の会～昭和30年代
10月5日(日) 14時～10名
- 開催日直前の日曜日
・スマホ相談会
3、17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。

なごみの家鹿骨
公式LINE
QRコード



開館時間 9:00～17:30

今月の休館日 1,8,15,16,22,23,29

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 9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	14:30-15:30 えどちゃん踊り隊※	
8	9	10	11	12	13	14
休館	9:30-11:30 手芸 13:30-15:30 喫茶ほのぼの	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		①9:30-10:30 ②10:45-11:45 ポッチャ
15	16	17	18	19	20	21
休館	休館	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		9:30-10:30 ヨガ 13:00-13:45 スマホ相談 14:00-15:15 シャベリバ	
22	23	24	25	26	27	28
休館	休館	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	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 14:00-15:00 eスポーツ
29	30	※9/4 (木) ぬりえサロンの会場は瑞江コミュニティ会館です ※9/6 (土) えどちゃん踊り隊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。				

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



9月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
31	1 休館日	2	3 マーじゃんサロン 10:00～12:00	4	5 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00 ここにこ運動教室 ①14:00 ②14:50	6
7	8 休館日	9	10 スマホ相談 10:00～11:30	11 ルームフレグランス アロマ作り体験 14:00～16:00	12 折り紙工作 14:00～16:00 ここにこ運動教室 ①14:00 ②14:50	13
14 マーじゃんサロン 10:00～12:00 編み物教室 13:30～16:00	15 敬老の日 休館日	16 休館日	17 マーじゃんサロン 10:00～12:00	18 ニコニコカフェ (認知症カフェ) 10:00～11:00	19 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00	20 なごみノート書き方講座 (エンディングノート) 10:00～12:00
21 編み物教室 13:30～16:00	22 休館日	23 秋分の日 休館日	24 スマホ相談 10:00～11:30	25	26 折り紙工作 14:00～16:00 ここにこ運動教室 ①14:00 ②14:50	27
28 マーじゃんサロン 10:00～12:00	29 休館日	30	1	2	3	4

予約マーク **予約** が付いている
 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)



-ピックアップイベント- なごみの家で予定しているイベント情報など

9月 アロマ作り体験

日時 9月11日(木曜日) 14時～16時
 ★要予約(電話申込受付中/定員に達し次第終了)

やさしい香りでリラックス♪
 手作りアロマクラフトで
 癒しのひとときを。



※材料費(500円程度)は自己負担。当日お支払い。

10月 健康マーじゃん大会 in 松江北

大会日程

10月および11月のマーじゃんサロンの午前および午後
 ※経験期間等によりクラス分け&申込状況により決定

応募資格 *申込期限9月17日(水)

なごみの家松江北の初心者麻雀教室および麻雀サロンを
 利用したことがある方。詳細は各教室またはサロンへ。

人気の定番イベントも申込受付中!

- *「編み物教室」「なごみノート書き方講座」「ニコニコ運動教室」は事前申込制です。
- *お申込はお電話にて受付。定員に達し次第、終了しますので、お申込みはお早めに。

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
随時受付け中です。

9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
	1	2	3	4	5	6
	休館日	*ポイント2倍デー	☆えどトレ 10:30～ *ポイント2倍デー	◇にここ運動教室 ① 10:00～10:40 ② 10:50～11:30	ラジオ体操 11:00～	e-スポーツ 15:00～
7	8	9	10	11	12	13
♡笑いヨガ 10:00～ ☆囲碁・将棋 14:00～ *ポイント2倍デー	休館日	葛西図書館の 読み聞かせ 10:30～ 心豊かな時間を一緒に 過ごしましょう!	☆えどトレ 10:30～	◇にここ運動教室 ① 10:00～10:40 ② 10:50～11:30	ラジオ体操 11:00～	e-スポーツ 15:00～
14	15	16	17	18	19	20
♡笑いヨガ 10:00～ ☆囲碁・将棋 14:00～	休館日	休館日	☆えどトレ 10:30～	◇にここ運動教室 ① 10:00～10:40 ② 10:50～11:30	スマホ教室 10:30～11:30 (申込制)	クリーン作戦 14:30～ 防犯を兼ねて町を きれいにしましょう! e-スポーツ 15:00～
21	22	23	24	25	26	27
♡笑いヨガ 10:00～ ☆囲碁・将棋 14:00～	休館日	休館日	☆えどトレ 10:30～	◇にここ運動教室 ① 10:00～10:40 ② 10:50～11:30	ラジオ体操 11:00～ 哲学カフェ 14:00～	e-スポーツ 15:00～
28	29	30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>■ ラジオ体操 毎週金曜日 11時～ ご参加お待ちしております ※ただし第三金曜日は実施しません。</p> </div>		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>～お知らせ～ *法律相談 未定 *クリーン作戦は時間が 14:30～ *今月の葛西図書館の読み聞かせは、 第2週目9月9日(火)になります。</p> </div>	
♡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。



なごみの家は江戸川区のクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)に指定されています。「えどがわ“ひと涼み”処(どころ)」と名付けて、暑さを一時しのげる場所になっています。お気軽にお立ちよりください。冷水もご用意しています。



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 休館日	2	3 10:00 毛糸	4 10:00 すみれ会	5 10:00 にここ運動教室 10:50 にここ運動教室	6
7	8 休館日	9 ダブル ポイントデー 14:00 笑いヨガ	10 10:00 毛糸	11 14:30 スマホ教室	12 10:00 マネーサロン 10:00 にここ運動教室 10:50 にここ運動教室	13
14	15 休館日 (敬老の日)	16 休館日	17 10:00 毛糸	18	19 10:00 にここ運動教室 10:50 にここ運動教室	20
21	22 休館日	23 休館日 (秋分の日)	24 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	25	26 10:00 にここ運動教室 10:50 にここ運動教室	27
28	29 休館日	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/

@nagominoie_official #なごみの家長島桑川



- 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 9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	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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？
気軽にお問合せ下さい

13:00~13:40
13:50~14:30
にこにこ運動教室

休館日

13:00~13:40
13:50~14:30
にこにこ運動教室

敬老の日
休館日

休館日

14:00~15:00
笑いヨガ&椅子で
ヨガ

休館日

秋分の日
休館日

休館日

13:00~13:40
13:50~14:30
にこにこ運動教室
盆踊り

「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

定員10名程度

予約不要

予約不要

定員10名程度

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!!
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

イベント情報
9月13日(土)
14:00
~15:00
折り紙教室
「インコ」

【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

お願い
館内で食べ物を召し上がることはできません

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
	1	2	3	4	5	6
	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	
7	8	9	10	11	12	13
	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		<自由参加制> 歌とおしゃべりの会 10:00~12:00
14	15	16	17	18	19	20
	休館日 敬老の日	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	<予約制> 手話 10:00~11:00
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	休館日 秋分の日	<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		
28	29	30	☆サロンの予約開始日☆ 10月 折り紙：9/20~予約開始 10月 手話：9/25~予約開始		9月の折り紙は、 暑さを考慮して9/9・9/30 ともに午前中の時間 (10:00~11:30)で 開催します。	

なごみの家は、年齢問わずどなたでも立ち寄れる居場所で、相談窓口です。サロン活動には<登録制>と<予約制>と<自由参加制>のものがああります。詳しくはお気軽に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

☆来所持に、手洗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きます場合があります。

☆一緒に活動しませんか？☆

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
 ※開催日や時間が異なる月もあります。詳しくはお問い合わせください。

月2回開催している折り紙教室で、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♪

☆小さなお子さん連れの方へ☆

キッズスペースあります♪

小さなお子さんも安心して遊べるマット敷のスペースがあります。お気軽にちょっと遊び/休憩しにお立ち寄りください☆

