

なごみの家北小岩

令和 8年 10月 の 予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 趣味の会 (AM)	2	3 手芸サロン (AM)
4 ゲーム(PM) 夕方清掃	5 休 館 日	6	7 運動教室 ①②	8	9	10
11 夕方清掃	12 休 館 日	13 休 館 日	14 早朝清掃 運動教室 ③④	15 声掛け 支援員養成講座 (AM)	16	17
18 音楽サロン (2部)	19 休 館 日	20 痛み治療室 (PM)	21 運動教室 ①②	22	23	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	29 アートサロン (AM)	30 マフの会 (AM)	31

【各サロン予約日について】・音 楽サロン / 痛み治療室 (参加申し込みは 10/ 1 ～)
 ・アートサロン (前回不参加の方・・・10/ 1 ～、前回参加の方・・・10/ 8 ～)
 ・※声掛け支援員養成講座 (* 10/15. 11/19. 12/17 の募集は終了しました)

【 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 】・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】……にこにこ運動教室・手芸サロン・書道サロン
 【予約制】……アートサロン・音楽サロン・痛み治療室・声掛け支援員講座(第5期生)
 【自由参加】…趣味の会・マフの会・早朝夕方清掃・ゲーム大会
 ＊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)

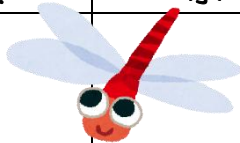


なごみの家小岩 令和8年10月 予定表



なごみの家
公式Instagram



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 14時～16時 いどばた カフェ	4 14時～16時 いどばた カフェ
5 休館日	6 AM にこにこ 運動教室	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 14時～16時 いどばた カフェ	11 14時～16時 いどばた カフェ
12 休館日	13 休館日	14 14時～16時 いどばた カフェ	15 14時～16時 小岩みまもり隊 コラボ講座	16 14時～16時 いどばた カフェ	17 14時～16時 いどばた カフェ	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	21 14時～15時 わらしべ健康塾	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 14時～16時 いどばた カフェ	25 10時半～12時 本の雑談会 (テーマ：スポーツ)
26 休館日	27 AM にこにこ 運動教室	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 14時～16時 いどばた カフェ	

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」「小岩みまもり隊コ
ラボ講座」「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。

10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
				1 にこにこ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠	2	3
4 ・クリーン隊 昭和の歌の会 ～昭和30年代 	5 休館	6 血管講座 (予約制)	7	8 にこにこ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	9	10
11 ・クリーン隊	12 休館 	13 休館	14	15 にこにこ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	16	17
18 ・クリーン隊	19 休館	20 三療師会健康講座 (予約制)	21	22 にこにこ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠 ゲームde遊ぼう! 	23	24
25 ・クリーン隊 ストーンペインティング 	26 休館	27 ゲームの日 	28	29 にこにこ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	30	31



-イベント申込開始日-

○開催前の日曜日より受付
・スマホ相談会(初めての方のみ)
日付未定 お問い合わせください

○10月1日より受付
・三療師会の健康講座
10月20日(火) 14時～20名

○10月20日より受付
・昭和の歌の会～昭和40年代
11月1日(日) 14時～10名

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 5,12,13,19,26

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

ここにこ運動教室・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。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 매트・おもちゃ交換台・おもちゃもありますので、お子さまを連れてのご利用もお待ちしております。
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 10月の予定



月	火	水	木	金	土	日
会場案内▶ 10/1（木）ぬりえサロンは瑞江コミュニティ会館 10/4（日）えどちゃん踊り隊は東部フレンドホール 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	2	3	4
			14:00-15:00 ぬりえサロン※	10:00-11:00 フラダンス		14：30-15：30 えどちゃん踊り隊※
5	6	7	8	9	10	11
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	10:00-11:00 歌の会			①9:30-②10:45 ポッチャ 13:30-15:00 ゆずりば
12	13	14	15	16	17	18
休館	休館	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にこにこ運動教室		10:00-12:00 ゆっくり麻雀	13:00-13:45 スマホ相談	
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 にこにこ運動教室	9:30-11:30 みんなのいこい		9:30-10:30 ヨガ	9:00-11:00 ハート×ハート※ 10：00-11:00 ポッチャ健康サロン※
26	27	28	29	30	31	
休館	9:30-11:30 手芸 14:00-16:00 絵手紙	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にこにこ運動教室				

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 (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



10月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	29	30	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
編み物教室 13:30～16:00	休館日	座ってできる! いろは体操 10:00～11:00	マー جانサロン 10:00～12:00	座ってできる! いろは体操 10:00～11:00	初心者優先 マー جان教室 10:00～12:00 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	折紙紙工作 14:00～16:00
江戸川 区民まつり マー جانサロン 10:00～12:00	スポーツの日 休館日	休館日	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 جان教室 10:00～12:00 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	TVゲーム交流会 14:00～16:00
編み物教室 13:30～16:00	休館日	昭和歌謡の日 10:00～11:00	マー جانサロン 10:00～12:00	なごみの家 オフィシャルサポーター 説明会 11:00～11:30	折紙紙工作 14:00～16:00 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	HAPPY HALLO WEEN
マー جانサロン 10:00～12:00	休館日	からだメンテナンス 10:00～11:00	スマホ相談 10:00～11:30	アロマ作り体験 14:00～16:00	初心者優先 マー جان教室 10:00～12:00	

10月は時間が
変わります

ピックアップイベント

予約 アロマ作り体験 (先着10名)

★材料費(500円)は自己負担。当日お支払い。

日時 10月29日(木) 14時～16時

予約 7日(水) 10時～電話または二次元コードから



自由 座ってできる!いろは体操 (申込不要)

カラダが忘れてしまった機能をもう一度呼び覚まそう!

日時 10月1日(木)・6日(火)

11月5日(木)・10日(火)

各日10時～11時



予約マークがついているイベントは
事前申込(電話または二次元コードから)
が必要です(それ以外は自由参加)



なごみの家一之江

10月カレンダー



日曜日	月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	秋の行楽シーズン 江戸川区は水辺の 景色が素敵なおとこ！ 紅葉が美しい季節を 楽しみましょう！			1	2	3
				にここ運動教室 ①10:00 ②11:00	ラジオ体操 11:00	
4	5	6	7	8	9	10
笑いヨガ ①10:00 ②10:45 囲碁・将棋 14:00	休館日		えどトレ 10:30	にここ運動教室 ①10:00 ②11:00	ラジオ体操 11:00	
11	12	13	14	15	16	17
笑いヨガ ①10:00 ②10:45 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 ①10:00 ②11:00	予約 スマホ教室 10:00	クリーン作戦 14:30
18	19	20	21	22	23	24
笑いヨガ ①10:00 ②10:45 囲碁・将棋 14:00	休館日	葛西図書館 大人の読み聞かせ 10:30 生け花の実演 11:30 NEW!	えどトレ 10:30	にここ運動教室 ①10:00 ②11:00	ラジオ体操 11:00 哲学カフェ 14:00 予約	
25	26	27	28	29	30	31
笑いヨガ ①10:00 ②10:45 囲碁・将棋 14:00	休館日		えどトレ 10:30			

なごみの家一之江LINE 登録お願いします！

各種イベントや毎月のカレンダー等のお知らせをお送りしています。→のQRコードをスマホで読み込んでお友達追加をお願いいたします！



なごみの家一之江

お子様から熟年者まで交流の場です。
住所:江戸川区一之江4-1-18
電話:03-5661-6753



NEW! 生花の実演・鑑賞会

地域でお花の師範をされていた方が、ボランティアでなごみの家一之江に季節の花を生けてくださっています(月1回程度)。
～生け花の魅力を間近に感じてみませんか～
先生の話を聞きながら、お花を生け始めるところから作品が完成するまでをご覧ください！

申込は不要です。自由にご参加ください♥

☆健康相談は随時受け付けております。
*法律相談の日程は未定となっております。
ご希望の方は職員までお申し込み下さい。

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、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。



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。
10月21日まで「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	2 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	3 ☕
4	5 休館日	6	7 10:00 毛糸	8	9 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	10 ダブル ポイントデー
11	12 休館日 (ｽﾎﾟｰﾂの日)	13 休館日	14 10:00 毛糸	15	16 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	17 15:00 健康セミナー
18	19 休館日	20	21 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	22 10:00 なごみノート の書き方教室(申込制)	23 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	24
25 11:00 マナーサロン	26 休館日	27 14:00 笑いヨガ	28 10:00 毛糸	29 14:30 スマホ教室	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

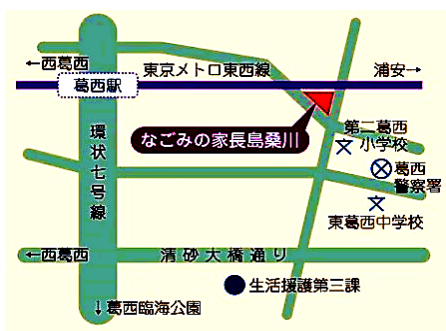
#なごみの家長島桑川

全なごみの家の最新情報を発信しています。ぜひ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 「第二葛西小学校入口」から徒歩約 6 分



なごみの家葛西南部 10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
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？ 例）なごみの家周辺の落ち葉掃き 体験のみも大歓迎！ お気軽にお問合せ下さい		「にここ運動教室」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		1	2	3 14:00~15:30 創作ラボ かぼちゃライトと おぼけボトル 先着10名 おぼけボトル 予約不要
4	5 休館日	6 10:00~10:40 10:50~11:30 にここ運動教室	7 14:30~15:30 図書館コラボイベント 「言葉」で楽しむ ボードゲーム 予約不要 定員10名程度	8	9	10 14:00~15:00 折り紙教室 ハロウィンふくろう 定員10名程度 予約不要
11	12 スポーツの日 休館日	13 休館日	14	15	16 14:00~15:00 笑いヨガ&椅子でヨガ 定員10名程度 予約不要	17
18	19 休館日	20 10:00~10:40 10:50~11:30 にここ運動教室	21	22	23	24
25	26 休館日	27 10:00~10:40 10:50~11:30 にここ運動教室	28	29	30	31 14:00~16:00 ブックドライブ 予約不要

小学生むけ工作

イベント情報

無料!!

10月3日(土)
14:00~15:30
創作ラボ

「かぼちゃライトとおぼけボトル」

10月10日(土)
14:00~15:00
折り紙教室

「ハロウィンふくろう」

10月10日~10月31日
ハロウィンフォトコーナー
仮装して写真を撮ろう！

10月31日(土)
14:00~16:00
ブックドライブ開催！

これまでの寄付で集まった
本をお持ち帰りいただけます

スマホ相談

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

【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 カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	☆サロンの予約開始日☆ 11月 折り紙 :10/20～予約開始 11月 手話 :10/25～予約開始			<登録制> にこにこ運動教室 10:00～10:40 10:50～11:30		
4	5	6	7	8	9	10
	休館日		<自由参加制> レッツなごみ体操 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
11	12	13	14	15	16	17
	休館日 	休館日	<自由参加制> レッツなごみ体操 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
18	19	20	21	22	23	24
	休館日	<予約制> 折り紙 10:00～11:30	<自由参加制> レッツなごみ体操 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倍デー		
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	<予約制> 折り紙 14:00～15:30	<自由参加制> レッツなごみ体操 9:30～9:50	<予約制> えどがわ筋力 アップトレーニング 14:00～15:00		

～今後とも感染対策にご理解・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。



なごみの家は、江戸川区の施設として、地域の皆さんが気軽に立ち寄り交流や相談ができる場です。
 年齢を問わず、どなたでもご利用いただけます。
 趣味・読書・お子様連れの休憩・待ち合わせなどにもご利用ください。
 看護師や福祉の専門職もおりますので、お気軽にご相談ください。



なごみの家小松川平井



住所

江戸川区平井1-9-6 T.I.Sビル1階

TEL

03-5858-9753

営業時間

9:00～17:30

営業日

火曜日～日曜日（月曜日、祝日は休館）