

なごみの家北小岩

令和 8 年 2 月 の 予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 ゲーム(PM) 夕方清掃	2 休 館 日	3	4 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 休 館 日	12	13 体力測定 (PM)	14 運動教室 ③④
15 音楽サロン (2部)	16 休 館 日	17 書道サロン(AM) 痛み治療室(PM)	18 運動教室 ①②	19 健康相談会 (AM)	20	21
22 夕方清掃	23 休 館 日	24 休 館 日	25 早朝清掃 運動教室 ③④	26 アートサロン (AM)	27 マフの会(AM)	28

【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 2 / 1 ~)
- ・ア ー ト サ ロ ン (前回不参加の方・・・2 / 1 ~、前回参加の方・・・2 / 8 ~)
- ・健康相談会 (参加申し込みは 1 / 20 ~)

【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】……………にこにこ運動教室(体力測定)・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・健康相談会

【自由参加】……………趣味の会・マフの会・早朝清掃・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2月 予定表



なごみの家
公式 Instagram



月	火	水	木	金	土	日
						1
2 休館日	3 AM にこにこ運動教室	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	8
9 休館日	10 AM にこにこ運動教室	11 休館日	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
16 休館日	17 AM にこにこ運動教室	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～15時 わらしべ健康塾	21	22 10時～12時 スマホ寺子屋
23 休館日	24 休館日	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	

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」「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」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。

2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 ・クリーン隊 昭和の歌の会 ～昭和60年代 	2 休館	3	4 スマホ 相談会 (予約制) 	5 にこにこ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	6	7
8 ・クリーン隊	9 休館	10	11 休館 	12 にこにこ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠	13	14
15 ・クリーン隊	16 休館	17 ゲームの日 2時～ 	18	19 にこにこ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	20	21
22 ・クリーン隊 ストーンペイ ンティング 	23 休館 	24 休館	25 スマホ 相談会 (予約制) 	26 にこにこ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	27	28
						
				なごみの家鹿骨 公式LINE QRコード		

-イベント申込開始日-

○2月17日より受付

・昭和の歌の会～オムニバス
3月1日(日)14時～10名

○開催日直前の日曜日

・スマホ相談会
4, 25日(水)15時～3名

※ただし、**新規優先**です。また、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 2,9,11,16,23,24

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♪

<div>  <h2>なごみの家 瑞江 2月の予定</h2>  </div>						
月	火	水	木	金	土	日
会場案内▶ 2/5 (木) めりえサロンは瑞江コミュニティ会館 2/7 (土) えどちゃん踊り隊は東部区民館 2/22 (日) なごみ健康サロン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	5	6	7	8
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 めりえサロン※	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※	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	休館	10:00-11:00 歌の会			
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	9:30- みんなのいこい 14:00- ウクレレで歌おう	10:30-11:15 なかよし会	13:00-13:45 スマホ相談	10:00-11:00 なごみ健康サロン※ 14:00- e スポーツ
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		10:00-11:30 めっちゃスマイル ①13:30- ②14:45- 書道	9:30-10:30 ヨガ	

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



2月の予定

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 申込 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	7
8 New! マーじゃんサロン 10:00～12:00 eスポーツ交流 15:00～17:00	9 共育プラザ コラボ 休館日	10	11 建国記念日 休館日	12	13 折り紙工作 14:00～16:00 申込 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	14
15 予約 編み物教室 13:30～16:00	16 休館日	17 New! 昭和歌謡の日 10:00～12:00	18 マーじゃんサロン 10:00～12:00	19 ニコニコカフェ 10:00～11:00	20 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00 申込 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	21
22 マーじゃんサロン 10:00～12:00	23 天皇誕生日 休館日	24 休館日	25 スマホ相談 10:00～11:30	26	27 折り紙工作 14:00～16:00 申込 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	28

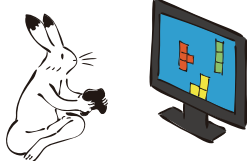
なごみの家松江北で新しい楽しみが増えます!

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)

New! **eスポーツ交流会** 共育プラザ 中央コラボ

2月8日(日) 15:00～17:00

初めての方もご年配の方でも
大丈夫♪中高生スタッフが
サポート。見学だけでもOK!



New! **昭和歌謡の日**

毎月第3火曜日 10:00～11:30

ボランティアさんによるギターの生演奏にあわせて
昭和の名曲をみんなで歌って頭もスッキリ!
聴いているだけでも楽しめます♪



R8・2月号カレンダー

■なごみの家一之江：江戸川区一之江4-1-18

TEL：5661-6753 【月曜休日】

○…ポイント2倍デー



☆子供から高齢者まで集える場です。
 ＊開館日：火～日（土日の祝日は開館）
 ＊開館時間：9：00～17：30
 ＊休館日：月曜・祝日・年末年始
 （月曜日が祝日の場合は翌日も休館）
 ＊健康相談は随時受け付けております。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ♥笑いヨガ 10：00 ☆囲碁・将棋 14：00	2 休館日	3	4 ☆えどトレ 10：30	5 にここ運動教室 ①10：00 ②11：00 （申込制）	6 ラジオ体操 11：00	7
8 ♥笑いヨガ 10：00 ☆囲碁・将棋 14：00	9 休館日	10	11 休館日	12 にここ運動教室 ①10：00 ②11：00 （申込制）	13 ラジオ体操 11：00	14
15 ♥笑いヨガ 10：00 ☆囲碁・将棋 14：00	16 休館日	17 葛西図書館 読み聞かせ 10：30	18 ☆えどトレ 10：30	19 にここ運動教室 ①10：00 ②11：00 （申込制）	20 スマホ教室 10：00 （申込制）	21 クリーン作戦 14:30 防犯を兼ねて町を キレイにしましょう
22 ♥笑いヨガ 10：00 ☆囲碁・将棋 14：00	23 休館日	24 休館日	25 ☆えどトレ 10：30	26 にここ運動教室 ①10：00 ②11：00 （申込制）	27 ラジオ体操 11：00 哲学カフェ 申込制 14：00	28

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 ★法律相談を希望の方は事務所
 までお問い合わせください。
 ＊法律相談の日程は未定です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 ■皆様のイベント参加をお待ち
 しております。

(^^♪



節分は「季節の変わり目」を
 意味し、特に立春（2月4日頃）の
 前日に行われる厄払いの行事で、
 「鬼は外、福は内」と唱えて
 「福豆（炒り大豆）」をまき、
 邪気を追い払って無病息災を願ひ
 ます。 鬼はそと♪福はうち♪



健康アドバイス（看護師から）

まだまだ感染症が流行中です。
 原因のウイルスは乾燥した空気が
 大好き！ 加湿器や洗濯物の室内干
 しなどで**お部屋の加湿**＆冬でも**こまめ
 な水分補給**で、身体の中と外からうる
 おって予防につとめましょう♪
手洗い・うがい・換気も忘れずに★

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 休館日	3 ダブルポイントデー	4 10:00 毛糸	5 10:00 すみれ会	6 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	7
8	9 休館日	10 14:00 笑いヨガ	11 休館日 (建国記念の日)	12	13 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	14
15	16 休館日	17	18 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	19 14:30 スマホ教室	20 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	21
22 11:00 マナーサロン	23 休館日 (天皇誕生日)	24 休館日	25 10:00 毛糸	26	27 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	28

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

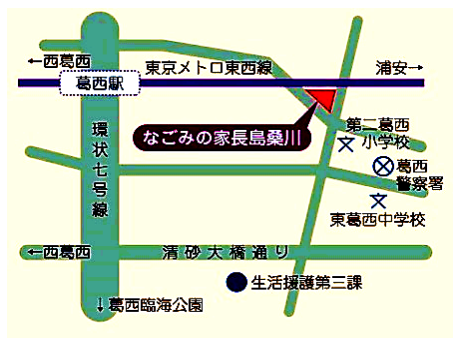
全なごみの家の最新情報を発信しています。ぜひフォローしてご覧くださいね！

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「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 2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
1	2	3	4	5	6	7
	休館日	13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室			定員10名程度 募集10名程度	13:30~15:30 西葛西図書館イベント ボードゲーム 10:00~14:30 Make Your Orange 申込制
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室	建国記念の日 休館日	13:30~15:00 人大ソフトケア タクティールケア &脳トレ 予約不要 定員10名程度		折り紙教室 2月はお休みです
15	16	17	18	19	20	21
	休館日	13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室			14:00~15:00 笑いヨガ&椅子で ヨガ 予約不要 定員10名程度 募集10名程度	8:30~13:00 Make Your Orange クボタスピーアーズ 申込制
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日 休館日	休館日				
		「にこにこ運動教室」参加方法について				Make Your Orange ロード設営・誘導等 活動内容と活動時間 のご希望を伺います お気軽にご連絡を！ 申込制（1~2時間可）
		 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？
気軽にお問合せ下さい

お願い
館内で食べ物を召し上がることはできません

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

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

無料!!

イベント情報

2月7日（土）13:30~15:30
西葛西図書館イベント
「遊んで学ぼう！みんなでボードゲーム」
適齢児：4歳児以上

【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



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	7
	休館日	<予約制> 楽しい編みもの 14:00~16:00	<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 <予約制> 楽しい編みもの 14:00~16:00	休館日 建国記念日	<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
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	
22	23	24	25	26	27	28
	休館日 天皇誕生日	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 ポイント2倍		

☆サロンの予約開始日☆

3月 折り紙：2/20~予約開始
 3月 手話：2/25~予約開始
 3月 編み物：2/25~予約開始

～予約制以外のサロン活動説明～

＜登録制＞お名前を登録して継続的に参加するサロン活動
 にこにこ運動教室、ラクラク体操

＜自由参加制＞予約や出欠席の連絡不要のサロン活動
 レッツなごみ体操、歌とおしゃべりの会

気軽にお問い合わせ
 ください☆

☆平井7丁目に出張しています☆

出張なごみの家

2月21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）

- ・申請（見守りキーホルダーなど）
- ・なんでも相談
- ・お茶飲み（お茶を飲みながらおしゃべり）
- ・体操（動画を見ながら皆で体操）

また、今回は認知症疾患医療センターの
 看護師さんによる「認知症予防講座」も
 行います！

普段は遠くて来れない方、
 なごみの家って何？という方、
 誰でも気軽にお立ち寄りください♪



月2回「みんなで編み物を楽しむ時間」

楽しい編みもの<予約制>

～2月の日程～

2月3日（火）14:00~16:00

2月10日（火）14:00~16:00

12月にお試し（自由参加制）で行った
 編み物が予約制で活動していきます。
 月2回まとめでの予約で定員10名です。

2月は棒針編みで「ネックウォーマー」
 を作ります♪

（完成イメージの写真⇒）

予約や用意する材料など、
 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（感染対策）

☆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。