

なごみの家北小岩

令和 8年 4月 の 予定表

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

- 【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4/1~)
 - ・アートサロン(前回不参加の方・・・4/1~、前回参加の方・・・4/8~)
 - ・声掛け支援員養成講座(定員になり次第募集終了。*4.5.6月参加できる方に限ります)

【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・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・声掛け支援員養成講座

【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います。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4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 14時～16時 いどばた カフェ
6 休館日	7 AM にこにこ 運動教室	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 10時半～12時 本の雑談会 (テーマ：お花)
13 休館日	14 AM にこにこ 運動教室	15 14時～16時 いどばた カフェ	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 14時～16時 いどばた カフェ	19 10時～12時 スマホ寺子屋
20 休館日	21 AM にこにこ 運動教室	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～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 休館日	28 AM にこにこ 運動教室	29 休館日	30 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。

「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。

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

4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 スマホ 相談会 (予約制) 	2 にこにこ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	3	4
5 ・クリーン隊 昭和の歌の会 ～昭和初期 	6 休館	7	8	9 にこにこ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	10	11
12 ・クリーン隊	13 休館	14 ゲーム体験会 2時～ 	15	16 にこにこ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠	17	18
19 ・クリーン隊	20 休館	21 ゲームの日 2時～ 	22	23 にこにこ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	24	25
26 ・クリーン隊 ストーンペ ンティング 	27 休館	28	29 休館  昭和の日	30 にこにこ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	なごみの家鹿骨 公式LINE QRコード 	

-イベント申込開始日-

- 予約受付中
 - ・スマホ相談会 (初めての方のみ)
1日 (水) 15時～ 3名
 - ・ゲーム体験会 (体を動かすゲーム)
14日 (火) 14時～ 8名
- 4月21日より受付
 - ・昭和の歌の会～昭和初期
5月3日 (日) 14時～10名
- 申込みなしで参加できます
 - ・ゲームの日 (リズムゲーム)
4月21日 (火) 14時～
 - ・ストーンペインティング
4月26日 (日) 14時～
 - ・クリーン隊
毎週日曜日 10時～

開館時間 9:00～17:30

今月の休館日 6,13,20,27,29
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♪

月		火		水		木		金		土		日	
6		7		8		9		10		11		12	
①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にこにこ運動教室		①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にこにこ運動教室		③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にこにこ運動教室		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※	
休館		14:00-16:00 絵手紙		10:00-11:00 歌の会								①9:30-10:30 ②10:45-11:45 ポッチャ	
休館		9:30-11:30 手芸		①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にこにこ運動教室		10:00-11:00 歌の会		13:00-13:45 スマホ相談				ポイント 2倍	
休館		13:30-15:30 喫茶ほのぼの		③10:00-10:40 ④10:50-11:30 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				10:00-11:00 なごみ健康サロン※ 14:00-15:00 わくわくゲーム	
休館		9:30-11:30 手芸		休館				事前申込が必要です。日程は変更になることがあります。 会場案内▶4/2(木)ぬりえサロンは瑞江コミュニティ会館 4/5(日)えどちゃん踊り隊は東部フレンドホール 4/26(日)なごみ健康サロンは東部フレンドホール					

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



4月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	30	31	1	2	3	4
			マーじゃんサロン 10:00～12:00		初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00 登録 ここにご運動教室 ①14:00 ②14:50	
5	6	7	8	9	10	11
予約 編み物教室 13:30～16:00	休館日		スマホ相談 10:00～11:30		登録 ここにご運動教室 ①14:00 ②14:50	
12	13	14	15	16	17	18
マーじゃんサロン 10:00～12:00	休館日		マーじゃんサロン 10:00～12:00	ニコニコカフェ 10:00～11:00	登録 ここにご運動教室 ①14:00 ②14:50	
19	20	21	22	23	24	25
予約 編み物教室 13:30～16:00	休館日	特別マジック ショーあります! 昭和歌謡の日 10:00～11:30	スマホ相談 10:00～11:30		登録 ここにご運動教室 ①14:00 ②14:50	
26	27	28	29	30	予約マーク 予約 がついている 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)	
マーじゃんサロン 10:00～12:00	休館日	New! からだメンテナンス 11:00～12:00	昭和の日 休館日			

なごみの家での活動のぞいてみませんか?

— この春からできる活動を一部ご紹介! —

訪問看護リハビリステーション「ほのぼの」協力
からだメンテナンス

New!

昭和歌謡の日

予約 **編み物教室**

【日程】第4 火曜日

【時間】11:00～12:00

お家でできるセルフストレッチ。
 理学療法士が優しくサポート!



【日程】第3 火曜日

【時間】10:00～11:30

昭和の名曲をみんなで
 歌って頭もスッキリ♪



【日程】第1・第3 日曜日

【時間】13:30～16:00

4月は「ミニマフラー」他
 ※編み棒等は持参。



4月カレンダー



○ …ポイント2倍デー

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

TEL：03-5661-6753

【休館日：月曜日・祝日・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
☆健康相談は随時受け付けております。 ☆法律相談は未定です。 *法律相談をご希望の方は事務所までお申し込みください。			① えどトレ 10:30	② にこにご運動教室 ①10:00 ②11:00	③ ☆ラジオ体操 11:00	④
	5		6	7	8	9
♡笑いヨガ 10:00 ☆囲碁・将棋 14:00	休館日		♡えどトレ 10:30	にこにご運動教室 ①10:00 ②11:00	☆ラジオ体操 11:00	
⑫	13	14	15	16	17	18
♡笑いヨガ 10:00 ☆囲碁・将棋 14:00	休館日		♡えどトレ 10:30	にこにご運動教室 ①10:00 ②11:00	📱スマホ教室 10:00 (申込制)	クリーン作戦 14:30~ 防犯をかねて清掃
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 読み聞かせ 10:30	♡えどトレ 10:30	にこにご運動教室 ①10:00 ②11:00	☆ラジオ体操 11:00 ☕哲学カフェ 14:00 (申込制)	
26	27	28	29	30	★なごみの家からのお願い イベント参加の時はお飲み物 をご持参ください。	
♡笑いヨガ 10:00 ☆囲碁・将棋 14:00	休館日		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 10:00 毛糸	2	3 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	4 ダブル ポイントデー
5	6 休館日	7	8 10:00 毛糸	9	10 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	11
12	13 休館日	14 14:00 笑いヨガ	15 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	16 	17 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	18 15:00 健康セミナー
19	20 休館日	21	22 10:00 毛糸	23 14:30 スマホ教室	24 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	25
26 11:00 マナーサロン	27 休館日	28	29 休館日 (昭和の日)	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

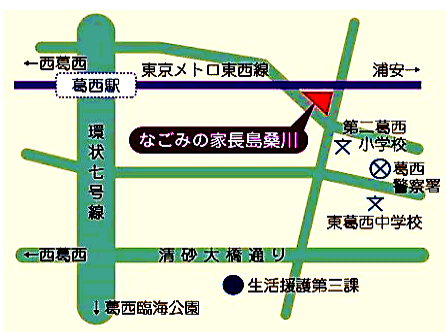
全なごみの家の最新情報を発信しています。ぜひフォローしてご覧くださいね！

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 4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
「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。 身分証明書をご持参ください。			1 眠っている本をお譲りください！ 幼児・児童向けの本とマンガの受付を開始 “次の誰かに読んで欲しい・・・”を紡ぎます	2 来所受付 4/1~200冊達 成まで継続！	3	4
5	6 休館日	7 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	8	9 10:00~11:00 音楽会 楽器と歌 定員10名程度 予約不要	10	11 14:00~15:00 折り紙教室 イースターうさぎ 定員10名程度 予約不要
12 10:00~11:30 ガーデニング 水やり・苗植えつけ 定員なし 予約不要	13 休館日	14 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	15	16	17 14:00~15:00 笑いヨガ&椅子でヨガ 定員10名程度 予約不要	18 13:30~15:00 NEW 学び！発見！創作ラボ 定員10名：中学生以下 予約制：4月1日~ 03-5659-0753
19	20 休館日	21 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	22	23 15:00~16:00 西葛西図書館イベント 缶バッジづくり 定員10名程度 予約不要	24	25 9:00~12:30 Make Your Orange プロジェクト 1時間~活動可 募集5名程度
26 みんなおいでよ！ 10:00~14:00 会場：滝野公園	27 休館日	28 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	29 昭和の日 休館日	30		

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

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
 4月18日(土)
 13:30~15:00
 学び！発見！創作ラボ
 こいのぼり
 要予約：定員10名

【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
サロンの予約開始日 5月 折り紙 : 4/21~予約開始 5月 手話 : 4/25~予約開始 5月 編み物 : 4/25~予約開始			1 <自由参加制> レッツなごみ体操 9:30~9:50	2 <登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:40 10:50~11:30	3	4
5	6 休館日	7	8 <自由参加制> レッツなごみ体操 9:30~9:50	9 <登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:40 10:50~11:30	10 <登録制> ラクラク体操 10:00~10:30	11 <予約制> 手話 10:00~11:00
12	13 休館日	14 <予約制> 折り紙 10:00~11:30 <予約制> 楽しい編みもの 14:00~16:00	15 <自由参加制> レッツなごみ体操 9:30~9:50	16 <登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:40 10:50~11:30	17	18 <事前予約制> 認知症サポーター養成講座 14:00~15:30
19	20 休館日	21 <予約制> 楽しい編みもの 14:00~16:00	22 <自由参加制> レッツなごみ体操 9:30~9:50	23 <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	24 <登録制> ラクラク体操 10:00~10:30	25
26	27 休館日	28 <予約制> 折り紙 14:00~15:30	29 休館日	30		

～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)