

なごみの家北小岩

令和 8年 5月 の 予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 手芸サロン (AM)
3 ゲーム(PM) 夕方清掃	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 趣味の会 (AM)	8 運動教室 ①②	9
10 夕方清掃	11 休館日	12	13 早朝清掃 運動教室 ③④	14	15	16
17 夕方清掃	18 休館日	19 痛み治療室 (PM)	20 運動教室 ①②	21 声掛け講座 (AM)	22	23
24 / 31 夕方清掃	25 休館日	26 書道サロン (AM)	27 早朝清掃 運動教室 ③④	28 アートサロン (AM)	29 マフの会 (AM)	30

- 【各サロン予約日について】**
- ・痛み治療室 (参加申し込みは5/1～)
 - ・アートサロン (前回不参加の方・・・5/1～、前回参加の方・・・5/8～)
 - ・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】……にここ運動教室・手芸サロン・書道サロン

【予約制】……アートサロン・痛み治療室・声掛け支援員養成講座(第4期)

【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5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 休館日	5 休館日	6 休館日	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 休館日	12 AM にこにこ 運動教室	13 14時～16時 いどばた カフェ	14 14時～16時 いどばた カフェ	15 14時～16時 いどばた カフェ	16 10時半～12時 本の雑談会 (テーマ：旅)	17 10時～12時 スマホ寺子屋
18 休館日	19 AM にこにこ 運動教室	20 14時～16時 いどばた カフェ	21 14時～16時 いどばた カフェ	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 休館日	26 AM にこにこ 運動教室	27 14時～16時 いどばた カフェ	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」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。

5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	2
3 ・クリーン隊 昭和の歌の会 ～昭和初期	4 休館 みどりの日	5 休館 こどもの日	6 休館 振替休日	7 にここ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠	8	9
10 ・クリーン隊	11 休館	12	13	14	15	16
17 区民館 まつり	18 休館	19 ゲームの日 2時～	20 スマホ 相談会 (予約制)	21 にここ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	22	23
24 ・クリーン隊	25 休館	26	27 スマホ 相談会 (予約制)	28 にここ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	29	30
31 ・クリーン隊 ストーンペ ンティング						

-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)
20日、27日(水) 15時～ 3名
- 5月19日より受付
 - ・昭和の歌の会～昭和20年代
6月7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)
5月19日(火) 14時～
 - ・ストーンペインティング
5月26日(日) 14時～
 - ・クリーン隊
毎週日曜日 10時～

**※区民館まつりの日は、居場所としての利用はできませんのでご了承ください。
申請のみ受け付けます。**

開館時間 9:00～17:30

今月の休館日 4,5,6,11,18,25

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

なごみの家鹿骨
公式LINE
QRコード



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♪

月	火	水	木	金	土	日
会場案内▶5/3(日) えどちゃん踊り隊は東部フレンドホール 5/7(木) ぬりえサロンは瑞江コミュニティ会館 事前申込が必要です。日程は変更になることがあります。				1	2	3
				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※
4	5	6	7	8	9	10
休館	休館	休館	14:00-15:00 ぬりえサロン※		13:30-15:00 ゆずりば 14:00-15:00 切り絵	①9:30-10:30 ②10:45-11:45 ポッチャ
11	12	13	14	15	16	17
休館	9:30-11:30 手芸 14:00-16:00 絵手紙	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にここ運動教室	10:00-11:00 歌の会		13:00-13:45 スマホ相談	
18	19	20	21	22	23	24
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	9:30-11:30 みんなのいこい		9:30-10:30 ヨガ	9:30-11:00 ハンドベル 14:00-15:00 わくわくゲーム
25	26	27	28	29	30	31
休館	9:30-11:30 手芸	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にここ運動教室				

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



5月の予定

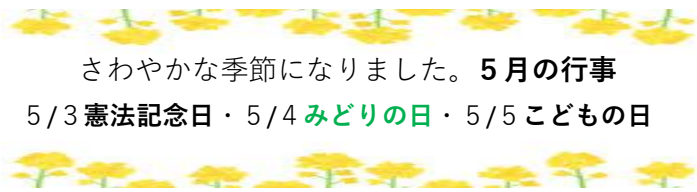
日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	1 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00 登録 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	2
3 憲法記念日 予約 編み物教室 13:30～16:00	4 みどりの日 休館日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7	8 折り紙工作 14:00～16:00 登録 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	9 要予約 (子ども限定) 母の日プチギフト工作 14:00～16:00
10 マーじゃんサロン 10:00～12:00	11 休館日	12 松江図書館 コラボ	13 スマホ相談 10:00～11:30 ボードゲーム会 予約 14:30～16:00	14 ルームフレグランス アロマ作り体験 登録 14:00～16:00	15 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00 登録 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	16 共有プラザ コラボ TVゲーム交流会 15:00～16:30
17 編み物教室 13:30～16:00	18 休館日	19 昭和歌謡の日 10:00～11:30	20 マーじゃんサロン 10:00～12:00	21 ニコニコカフェ 10:00～11:00	22 折り紙工作 14:00～16:00 登録 にここ運動教室 ①14:00 ②14:50	23 受付終了 なごみノート書き方講座 (エンディングノート) 10:00～12:00
24 マーじゃんサロン 10:00～12:00	25 休館日	26 からだメンテナンス 11:00～12:00	27 スマホ相談 予約 10:00～11:30	28 なごみの家 オフィシャルサポーター 説明会 予約 11:00～11:30	29 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00	30
31 マーじゃんサロン 10:00～12:00	1	2	申込受付中! 5/9「母の日プチギフト工作」※子ども限定 5/14「アロマ作り体験」※当日、材料費500円 6月～「麻雀大会」※麻雀サロン利用者限定			6

予約 ※子ども(中学生以下)限定
母の日プチギフト工作
【日程】5月9日(土)
【時間】14:00～16:00
お母さんに「ありがとう」を込めて!
※小学3年生以下は保護者同伴

松江図書館☆コラボ企画
ボードゲーム会
【日程】5月13日(水)
【時間】14:30～16:00
子どもから大人まで
初めての方も大歓迎!

予約
アロマ作り体験
【日程】5月14日(木)
【時間】14:00～16:00
手作りアロマで癒しのひととき♪
材料費(500円)は当日お支払い。

共有プラザ中央☆コラボ企画
TVゲーム交流会
【日程】5月16日(土)
【時間】15:00～16:30
スタッフのサポートで
安心。見学だけでもOK!



さわやかな季節になりました。5月の行事
5/3 憲法記念日・5/4 みのりの日・5/5 こどもの日

5月カレンダー

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
★なごみの家一之江からのお願い  イベント参加の際は飲み物をご持参ください。 		☆健康相談は随時受け付けております。 ☆法律相談日は未定です。 *法律相談をご希望の方は事務所まで申し込みください ○・・ポイント2倍デー（毎月：1日・2日・3日・第2週日曜日）			① ✧ラジオ体操 11:00	②
③	4	5	6	7	8	9
♡笑いヨガ 10:00 ☆囲碁・将棋 14:00	休館日	休館日	休館日	にこにこ運動教室 ①10:00 ②11:00	✧ラジオ体操 11:00	
10	11	12	13	14	15	16
♡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 ①10:00 ②11:00	☎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
17	18	19	20	21	22	23
♡笑いヨガ 10:00 ☆囲碁・将棋 14:00	休館日	葛西図書館 大人の読み聞かせ 10:30	♡えどトレ 10:30	にこにこ運動教室 ①10:00 ②11:00	✧ラジオ体操 11:00 ☎哲学カフェ 14:00 (申込制)	
24	25	26	27	28	29	30
♡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 ①10:00 ②11:00		
31	~ 端午の節句 ~ 5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長と厄除けを願う伝統行事。 五月人形や兜、鯉のぼりを飾り、菖蒲湯に入り、柏餅 やちまきを食べて祝います。					
				端午の節句の別名は、菖蒲の節句。魔除け、厄除けの日でもある この菖蒲の節句には、地方によっては軒先に菖蒲をさす習慣がいまでも残っています。めずらしい風習としては枕の下に菖蒲を敷いて寝るところもあった。現在では、風呂に入れて菖蒲湯にする風習がもっとも身近なようです。 * 菖蒲の節句には菖蒲湯でリラックスしてみても如何でしょう！		



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
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。			4/29 休館日 (昭和の日)	4/30	1 10:00 にこここ運動教室 10:50 にこここ運動教室	2
3 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 ダブルポイントデー	8 10:00 にこここ運動教室 10:50 にこここ運動教室	9
10	11 休館日	12 14:00 笑いヨガ	13 10:00 毛糸	14	15 10:00 にこここ運動教室 10:50 にこここ運動教室	16
17	18 休館日	19	20 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	21 14:30 スマホ教室	22 10:00 にこここ運動教室 10:50 にこここ運動教室	23
24 11:00 マネーサロン	25 休館日	26	27 10:00 毛糸	28	29	30
31						

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 5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 えどがわ ”ひと涼み”処 開始します 熱中症対策に ご利用ください 	2
3 憲法記念日 出張なごみの家	4 みどりの日 休館日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7	8 15:00~16:00 学び！発見！ 創作ラポ 母の日 予約不要 定員10名程度	9 14:00~15:00 折り紙教室 カーネーション 予約不要
10 9:00~15:00 清新町・臨海町 ふれあいまつり 会場 青森大東京キャンパス	11 休館日	12 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	13	14	15 14:00~15:00 笑いヨガ&椅子でヨ ガ 予約不要 定員10名程度	16
17 ガーデニング 5月10日・24日 9:30~10:30 予約不要	18 休館日	19 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	20 定員6名予約制	21 13:00~14:15 大人の絵本サロン テーマ：どこから見るの？ 5月1日~受付開始 03-5659-0753	22	23
24 13:30~14:30 オフィシャル サポーター説明会	25 休館日	26 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	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

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!!**
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
※内容によりお応えできないこともあります。
またお一人30分程度の対応となります。

イベント情報
5月9日(土)
14:00~15:00
折り紙教室
「カーネーション」

【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



日	月	火	水	木	金	土
<p>❀ サロンの予約開始日 ❀</p> <p>6月 折り紙 : 5/20~予約開始 6月 手話 : 5/26~予約開始 6月 編み物 : 5/26~予約開始</p>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	休館日	休館日 	休館日 	<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 	
10	11	12	13	14	15	16
	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 	<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		
17	18	19	20	21	22	23
	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 	<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
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	<予約制> 楽しい編みもの 14:00~16:00 	<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		<予約制> 手話 10:00~11:00
31						

～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)