

# なごみの家北小岩

## 令和 8年 6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 ゲーム(PM) 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 痛み治療室 (PM)	17 運動教室 ①②	18 声掛け(AM)	19	20
21 音楽サロン (2部)	22 休館日	23	24早朝清掃 運動教室 ③④	25 アートサロン (AM)	26 マフの会 (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】・音 楽サロン / 痛み治療室(参加申し込みは6/2~)  
 ・アートサロン (前回不参加の方・・・6/2~、前回参加の方・・・6/9~)  
 ※声掛け支援員養成講座 (\*10/15. 11/19. 12/17の3回参加できる方、1/1~募集開始。)

【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・声掛け支援員講座(第4期生)  
 【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6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	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 14時~16時 いどばた カフェ	7 14時~16時 いどばた カフェ
8 休館日	9 AM にこにこ 運動教室	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時~16時 いどばた カフェ	14 10時半~12時 本の雑談会 (テーマ:雨)
15 休館日	16 AM にこにこ 運動教室	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~15時 わらしべ健康塾	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 休館日	23 AM にこにこ 運動教室	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 14時~16時 いどばた カフェ	28 10時~12時 スマホ寺子屋
29 休館日	30 AM にこにこ 運動教室					

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」、「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。

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

## -イベント申込開始日-

- 6月2日より受付  
・ちぎり絵  
6月21日(日) 14時～10名
- 開催前の日曜日より受付  
・スマホ相談会(初めての方のみ)  
6月10日(水) 15時～3名
- 6月23日より受付  
・昭和の歌の会～昭和30年代  
7月5日(日) 14時～10名

## 大切なお知らせ

13日(土)区民館の設備点検によりお休みとなります。

**開館時間 9:00～17:30**

今月の休館日 1,8,13,15,22,29

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	
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※	10:00-11:00 フラダンス		14:30-15:30 えどちゃん踊り隊※	
8	9	10	11	12	13	14 <small>ポイント 2倍</small>	
休館	9:30-11:30 手芸	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にここ運動教室	10:00-11:00 歌の会		13:30-15:00 ゆずりば	①9:30-10:30 ②10:45-11:45 ポッチャ	
15	16	17	18	19	20	21	
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			13:00-13:45 スマホ相談	10:00-11:00 ゆっくり麻雀	
22	23	24	25	26	27	28	
休館	9:30-11:30 手芸	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		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	
29	30	会場案内▶ 6/4(木)ぬりえサロンは瑞江コミュニティ会館 6/7(日)えどちゃん踊り隊は東部フレンドホール 6/28(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。					
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



## 6月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
31 絵画教室 10:00～12:00	1 休館日	2	3 マーじゃんサロン 10:00～12:00 マーじゃん大会 14:00～16:00	4 お灸体験 10:00～11:30	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 予約 編み物教室 13:30～16:00	8 休館日	9	10 スマホ相談 10:00～11:30	11 薬剤師さんが教える 熱中症予防講座 10:00～11:30	12 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 マーじゃん大会 14:00～16:00	15 休館日	16 昭和歌謡の日 10:00～11:30	17 マーじゃんサロン 10:00～12:00 マーじゃん大会 14:00～16:00	18 ニコニコカフェ 10:00～11:00	19 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	20
21 予約 編み物教室 13:30～16:00	22 休館日	23 からだメンテナンス 11:00～12:00	24 スマホ相談 10:00～11:30	25 なごみの家 オフィシャルサポーター 説明会 11:00～11:30	26 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 マーじゃん大会 14:00～16:00	29 休館日	30				

6・7月は麻雀教室利用者向けの「マーじゃん大会」を実施!  
(申込受付は終了しております)



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)

**薬剤師さんが教える**  
**熱中症予防講座**

**【日程】** 6月11日(木)  
**【時間】** 10:00～11:30

備えよう、暑さに負けない体と知識!  
消防署からのお知らせも。(要予約)

**なごみの家**  
**オフィシャルサポーター**  
**募集中!**

あなたの“やってみたい”が地域の力になる  
-できることを、できる範囲で。年齢や資格は問いません-



# 6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	
<b>★ご注意ください</b> 6月より「笑いヨガ」 は2部制となりました。 お時間をお間違え 無いよう お願いいたします。	1	②	③	4	5	6	
	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		
7	8	9	10	11	12	13	
♡笑いヨガ 1部:10:00 2部:10:45 ☆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		
⑭	15	16	17	18	19	20	
♡笑いヨガ 1部:10:00 2部:10:45 ☆囲碁・将棋 14:00	休館日	葛西図書館 大人の読み聞かせ 10:30	♡えどトレ 10:30	にここ運動教室 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	
21	22	23	24	25	26	27	
♡笑いヨガ 1部:10:00 2部:10:45 ☆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 ★哲学カフェ 14:00 (申込制)		
28	29	30	☆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:ご希望の方は事務所までお申し込み下さい。 ○・・ポイント2倍デー (毎月:1・2・3日・第2日曜日)			~なごみの家一之江からのお願い~ ★ イベント参加の時はお飲み物をご持参ください。 *水分をしっかりと取りましょう! 熱中症に注意!!	
♡笑いヨガ 1部:10:00 2部:10:45 ☆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。「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	5 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	6 ダブルポイントデー
7	8 休館日	9 14:00 笑いヨガ	10 10:00 毛糸	11	12 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	13
14	15 休館日	16	17 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	18	19 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	20
21	22 休館日	23	24 10:00 毛糸	25 14:30 スマホ教室	26 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	27
28 11:00 マネーサロン	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。

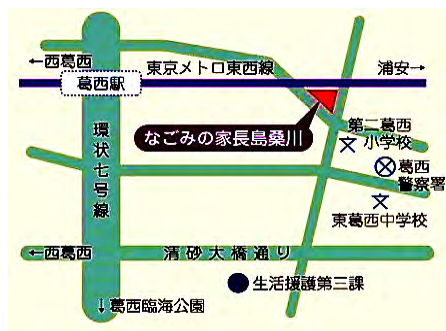
## なごみの家公式 Instagram

全なごみの家の最新情報を発信しています。ぜひフォローしてご覧くださいね！

[https://www.instagram.com/nagominoie\\_official/](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 6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 <b>休館日</b>	2 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	3 10:00~10:30 オフィシャル サポーター 相談/登録説明会 予約不要	4	5	6 15:00~16:00 ブックドライブ 第1弾：児童向け  予約不要
7 10:00~11:00 ガーデニング  予約不要	8 <b>休館日</b>	9 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	10	11	12 15:30~16:30 創作ラボ  父の日ハンガー 予約不要 10名程度	13 14:00~15:00 折り紙教室  ミニブック&バック 予約不要
14	15 <b>休館日</b>	16 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	17	18 10:00~11:00 西葛西図書館 おはなし会 適齢児：4歳児 予約不要 25名程度	19 14:00~15:00 笑いヨガ&椅子でヨ ガ 10名程度 予約不要	20
21 <b>NEW!</b> 14:00~16:00 きずなサロン 地域交流会 Local Meetup 予約不要 15名程度	22 <b>休館日</b>	23 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	24 七夕飾り 短冊に願いを 込めて・・・ 飾り付け始めます	25 七夕飾り	26 七夕飾り	27 七夕飾り
28 七夕飾り	29 <b>休館日</b>	30 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「にこにこ運動教室」参加方法について</p>  <p>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</p>  </div>			

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!!**

イベント情報

お手持ちのスマホを  
ご持参のうえお気軽に  
ご相談ください(予約不要)  
開館時間にお越しください

6月13日(土)  
折り紙教室  
「ミニブック  
&バック」



【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
	1	2	3	4	5	6
	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 		
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> 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 
14	15	16	17	18	19	20
	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 		<自由参加制> 歌とおしゃべりの会 10:00~12:00 
21	22	23	24	25	26	27
	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 <b>ポイント2倍デー</b>	<登録制> ラクラク体操 10:00~10:30 	
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>✿サロンの予約開始日✿</p> <p>7月 折り紙 : 6/20~予約開始 7月 手話 : 6/25~予約開始</p> </div>			
	休館日					

~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)