

なごみの家北小岩

令和 8年 9月 の 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 運動教室 ①②	3 趣味の会 (AM)	4 健康相談会 (AM)	5 手芸サロン (AM)
6 ゲーム(PM) 夕方清掃	7 休 館 日	8	9 早朝清掃 運動教室 ③④	10	11	12
13 夕方清掃	14 休 館 日	15 痛み治療室 (PM)	16 運動教室 ①②	17	18声掛け支援員 フォローアップ (AM)	19
20 夕方清掃	21 休 館 日	22 休 館 日	23 休 館 日	24 アートサロン (AM)	25 マフの会 (AM)	26
27 夕方清掃	28 休 館 日	29 書道サロン (AM)	30 早朝清掃 運動教室 ③④			

- 【各サロン予約日について】・痛み治療室 (参加申し込みは9/1～)
- ・アートサロン (前回不参加の方・・・9/1～、前回参加の方・・・9/8～)
 - ・健康相談会 (8/15～開始。定員になり次第終了)
 - ・※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)

【 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・声掛け支援員フォローアップ(第1～4期生)
- 【予約制】……アートサロン・痛み治療室・声掛け支援員講座(第5期生)・健康相談会
- 【自由参加】…趣味の会・マフの会・早朝夕方清掃・ゲーム大会 ※清掃活動は熱中症警報がでたら中止です
- *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)

江戸川区北小岩6-17-9 オギワラビル1F ☎03-3672-7753



なごみの家小岩 令和8年9月 予定表



なごみの家
公式Instagram



月	火	水	木	金	土	日
	1 AM にこにこ 運動教室	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 14時～16時 いどばた カフェ
7 休館日	8 AM にこにこ 運動教室	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 14時～16時 いどばた カフェ	13 10時半～12時 本の雑談会 (テーマ：敬老)
14 休館日	15 AM にこにこ 運動教室	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 14時～16時 いどばた カフェ	20 10時～12時 スマホ寺子屋
21 休館日	22 休館日	23 休館日	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 休館日	29 AM にこにこ 運動教室	30 14時～16時 いどばた カフェ				

「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。

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

9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	2	3 にこにこ運動 (登録制) ・珊瑚 ・翡翠	4	5
6 ・クリーン隊	7 休館	8	9 スマホ 相談会 (予約制) 	10 にこにこ運動 (登録制) ・瑠璃 ・珊瑚	11	12
13 ・クリーン隊	14 休館	15 ゲームの日 2時～ 	16	17	18	19
20 ・クリーン隊	21 休館 敬老の日 	22 休館 国民の休日 	23 休館 秋分の日 	24 にこにこ運動 (登録制) ・翡翠 ・瑠璃	25	26
27 ・クリーン隊 ストーンペイン ティング 	28 休館	29 ゲームで体 を動かそう 2時～ 	30 			

-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)
9月9日(水) 15時～3名

○9月1日より受付
・いきいき血管講座
10月6日(火) 14時～20名

○9月15日より受付
・昭和の歌の会～昭和30年代
10月4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 7,14,21,22,23,28

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。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 9月の予定  						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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※			14:30-15:30 えどちゃん踊り隊※
7	8	9	10	11	12	13
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		10:00-12:00 絵手紙「遊(ゆう)」※ 13:30-15:00ゆずりば	①9:30-②10:45 ポッチャ
14	15	16	17	18	19	20
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		10:00-12:00 ゆっくり麻雀	9:30-10:30 ヨガ 13:00-13:45 スマホ相談	
21	22	23	24	25	26	27
休館	休館	休館	9:30-11:30 みんなのいこい			9:30-11:00 ハンドベル 14:00-16:00 ハート×ハート♡
28	29	30	会場案内▶ 9/3(木)ぬりえサロンは瑞江コミュニティ会館 9/6(日)えどちゃん踊り隊は東部フレンドホール 9/12(土)絵手紙「遊」は江戸川コミュニティ会館 事前申込が必要です。日程は変更になることがあります。			
休館						

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



9月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	31 	1 	2 マーじゃんサロン 10:00～12:00	3	4 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00 登録にここにご運動教室 ①14:00 ②14:50	5
6 予約 編み物教室 13:30～16:00	7 休館日	8 	9 スマホ相談 10:00～11:30	10	11 折り紙工作 14:00～16:00 登録にここにご運動教室 ①14:00 ②14:50	12
13 マーじゃんサロン 10:00～12:00	14 休館日	15 昭和歌謡の日 10:00～11:30	16 マーじゃんサロン 10:00～12:00	17 ニコニコカフェ 10:00～11:00	18 初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00 登録にここにご運動教室 ①14:00 ②14:50	19 共育プラザ コラボ TVゲーム交流会 14:00～16:00
20 予約 編み物教室 13:30～16:00	21 敬老の日 休館日	22 国民の休日 休館日	23 秋分の日 休館日	24 なごみの家 オフィシャルサポーター 説明会 11:00～11:30 予約	25 折り紙工作 14:00～16:00 登録にここにご運動教室 ①14:00 ②14:50	26 予約 なごみノート書き方講座 (エンディングノート) 10:00～12:00
27 マーじゃんサロン 10:00～12:00	28 休館日	29 からだメンテナンス 11:00～12:00	30	予約マーク 予約 がついている イベントは事前申込(電話ほか)が 必要です(それ以外は自由参加)		

オンラインでも申込が可能です！

予約が必要なイベントのオンライン申込が可能になりました！右の二次元コードからアクセスし、該当のイベントを選択してください。



<https://forms.gle/UzdX57R8pbDXvrXt5>

※申込は先着順です。電話申込等で先に定員に達した場合、申込みをお断りする場合があります。

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。—



日曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9月 カレンダー			①	2	3	4	5
			ポイント2倍デー	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	
6	7	8	9	10	11	12	
♡笑いヨガ 1部:10:00 2部:10:45	休館日		♡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	クリーン作戦 14:30 注意: 今月は第2週です	
☆囲碁・将棋 14:00							
13	14	15	16	17	18	19	
♡笑いヨガ 1部:10:00 2部:10:45	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	☎スマホ教室 10:00 (申込制)		
☆囲碁・将棋 14:00							
20	21	22	23	24	25	26	
♡笑いヨガ 1部:10:00 2部:10:45	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 哲学カフェ 14:00 (申込制)		
☆囲碁・将棋 14:00							
27	28	29	30	 なごみの家 NAGOMI NO IE 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 【休館日:月曜日・祝日・年末年始】			
♡笑いヨガ 1部:10:00 2部:10:45	休館日						
☆囲碁・将棋 14:00							
☆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。 法律相談:ご希望の方は職員までお申し込み下さい。				 なごみの家は「えどがわ”ひと涼み”処」になっています 気軽にお立ち寄り下さい。 *熱中症に注意!! しましょう			

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	2 10:00 毛糸	3	4 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	5 ☕
6	7 休館日	8 14:00 笑いヨガ	9 ダブル ポイントデー 10:00 毛糸	10	11 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	12
13	14 休館日	15	16 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	17 14:30 スマホ教室	18 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	19
20	21 休館日 (敬老の日)	22 休館日 (国民の休日)	23 休館日 (秋分の日)	24	25 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	26
27 11:00 マネーサロン	28 休館日	29 10:00 なごみノートの 書き方教室(申込制)	30 10:00 毛糸	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。		

なごみの家長島桑川

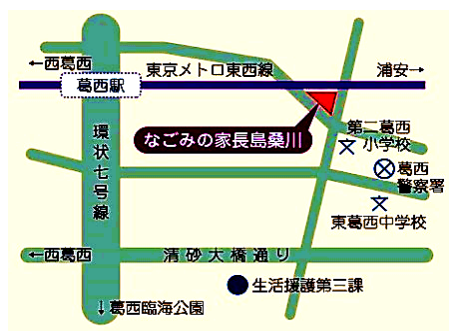
なごみの家公式 Instagram

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/



@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 9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？ 気軽にお問合せ下さい		1 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	2	3	4	5 14:00~15:30 創作ラボ 先着10名 予約不要
6	7 休館日	8 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	9	10 13:00~14:30 大人の絵本サロン "ほんのすこし" 定員6名 予約不要	11	12 14:00~15:00 折り紙教室 定員10名程度 予約不要
13	14 休館日	15 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	16	17	18 14:00~15:00 笑いヨガ&椅子で ヨガ 定員10名程度 予約不要	19
20	21 敬老の日 休館日	22 国民の休日 休館日	23 秋分の日 休館日	24	25	26
27	28 休館日	29 10:00~10:40 10:50~11:30 にこにこ運動教室	30	「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 		

スマホ相談

無料!!

スマホをご持参のうえ
お気軽にご相談ください
予約不要です



お願い
館内で食べ物を召し上がることはできません

大人の工作

9月5日 (土)

創作ラボ

「割り箸ランプシェード」



イベント情報

9月12日 (土)

折り紙教室

「うさぎ」



【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



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
「折り紙」参加希望の方へ ☆7月・8月・9月の折り紙は、 暑い時間帯を避けるために、 午前中のみ(9:30～11:00) の活動となります。開始時間 にお気をつけください。			<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		<予約制> 手話 10:00～11:00
6	7	8	9	10	11	12
	休館日	<予約制> 折り紙 9:30～11:00	<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	<登録制> ラクラク体操 10:00～10:30	
13	14	15	16	17	18	19
	休館日	<予約制> 折り紙 9:30～11:00	<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		<自由参加制> 歌とおしゃべりの会 10:00～12:00
20	21	22	23	24	25	26
	休館日 敬老の日	休館日 国民の祝日	休館日 秋分の日	<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	<登録制> ラクラク体操 10:00～10:30	
27	28	29	30	☆サロンの予約開始日☆ 10月 折り紙 : 9/20～予約開始 10月 手話 : 9/25～予約開始		
	休館日		<自由参加制> レッツなごみ体操 9:30～9:50			

～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）