

なごみの家北小岩

令和4年1月の予定表

月	火	水	木	金	土	日
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4	5 早朝掃除 運動教室①②	6	7	8 手芸サロン(AM)	9 夕方掃除
10 休館日	11 休館日	12 早朝掃除 運動教室③④	13 防災の会(AM)	14 トレーニング(AM)	15	16 夕方掃除
17 休館日	18	19 早朝掃除 運動教室①②	20 趣味の会(AM)	21	22	23 音楽サロン(3部)
24 / 31 休館日	25	26 早朝掃除 運動教室③④	27	28	29	30 アートサロン(AM) 夕方掃除

【各サロン予約日について】

- ・音楽サロン(前回不参加の方・・・1/4～、前回参加の方・・・1/9～)
- ・トレーニング(随時) ・防災の会(12/26～) ・アートサロン(1/4～)

マスクの着用、手指の消毒、三密(密閉・密集・密接)を避けるなど、

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



お願いいたします

【現在の各サロン・活動は定員があります】

【登録制】・・・ピンク色のサロンや活動：(にこにこ運動教室・手芸サロン)

【予約制】・・・青色のサロンや活動：(防災の会・アートサロン・ハッピートレーニング)

【自由参加】・・・緑色のサロンや活動：(趣味の会・早朝清掃・夕方清掃)

*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。

【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】・自動電話録音機 ・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)

なごみの家小岩

令和4年1月 予定表



ご相談はいつでも受け付けています。
お気軽にご利用ください。

1月1日(土)から1月3日(月)まで休館です。

月	火	水	木	金	土	日
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 にこにこ 運動教室 (A・B)	5	6	7	8	9
10 休館日 (祝日)	11 休館日 (振替休日)	12	13	14	15	16
17 休館日	18 にこにこ 運動教室 (A・B)	19	20	21	22	23
24 休館日	25 にこにこ 運動教室 (C・D)	26	27	28	29	30
31 休館日	<div data-bbox="280 1305 1061 1441" data-label="Text"> <p>「にこにこ運動教室(らくらくストレッチ)」は登録制です。状況により中止となる場合がございますので、参加ご希望の方はお電話にてお問い合わせください。</p> </div> <div data-bbox="1111 1299 1597 1546" data-label="Text"> <p>対象となる方に、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。詳細はなごみの家小岩までお問い合わせください。俳句・川柳の投稿も受け付けています！</p> </div>					

★ご利用人数

入館人数：最大5名

★注意事項

- マスクの着用
(マスクをご持参ください。)
- 体調不良時の利用はご遠慮ください。
- 手洗い、消毒、検温と健康チェック表の記入をお願いします。
- 17時からは消毒の時間とさせていただきます。

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

1月 なごみの家 鹿骨

鹿骨1-54-2フラワーホール1F

「新型コロナウイルス」の対策として、参加者の皆様の健康・安全面を考慮し、「なごみの家食堂」は当面の間、実施を見合わせております。その他、**こ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 冬休み 元日
2 冬休み	3 冬休み	4	5	6 ここにこ運動 ・珊瑚 ・翡翠	7	8
9	10 休館 成人の日	11 休館	12	13 ここにこ運動 ・瑠璃 ・珊瑚	14	15
16	17 休館	18	19 スマホ教室 10時～	20 ここにこ運動 ・翡翠 ・瑠璃	21	22 休館 鹿骨区民館 館内清掃のため
23 スマホ教室 10時～ 14時～	24 休館	25	26	27 ここにこ運動 ・珊瑚 ・翡翠	28	29
30	31 休館					

※事前登録制です。
※中止・変更する場合がありますので事前にご確認ください。

ここにこ運動
※条件がありますので、
お問い合わせください。

ほのぼのスマイル会
※折り紙サークル
各クラスとも2～3時

開館時間 9:00～17:30

今月の休館日1,2,3,10,17,24,22,31日

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 1月

にここご運動教室・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

- ・入館人数を最大16名とさせていただきます。

■注意事項

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・体調のすぐれない方は、ご利用できません。
- ・入館後は、手洗い、消毒、検温と健康チェック票ご記入をお願いします。
- ・ふたのついた飲料のみお持ち込み可能です。
- ・食べ物のお持ち込みはできません。

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。現在は最大16名までという人数制限、ふたのついた飲み物以外の飲食禁止ですが、どんな方でも利用できますので、趣味や読書、勉強、友達との待ち合わせ、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♪



なごみの家 瑞江 1月の予定



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
・各種サークル活動は事前申し込みが必要です。 ・新型コロナウイルスの影響で急遽中止となる場合があります。			12/29~1/3は年末年始 の為休館となります。		休館	休館
月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
休館		①10:00-10:30 ②10:50-11:20 にここご運動教室	9:30-11:30 男のいこい			①9:30 ②10:45 ハンドベル ポイント2倍
10	11	12	13	14	15	16
休館	休館	③10:00-10:30 ④10:50-11:20 にここご運動教室		14:00-15:00 ゆるゆる リンパケア		14:00-15:00 初めての英会話
17	18	19	20	21	22	23
休館	10:00-12:00 スマホの基本とLINE体験 ※事前予約制です	⑤10:00-10:30 ⑥10:50-11:20 にここご運動教室			9:15-10:15 ヨガ教室	
24	25	26	27	28	29	30
休館	9:30-11:30 手芸 14:00-16:00 絵手紙	⑦10:00-10:30 ⑧10:50-11:20 にここご運動教室		①13:30-14:30 ②14:45-15:45 書道教室		

＜スマホの基本とLINE体験＞ 瑞江コミュニティ会館にて
 専門家がスマホの操作とLINEの使い方をご説明します。予約制です。
 必ず事前にご連絡ください。当日申し込みは受け付けておりません。

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

イベント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！第二日曜日は2倍デーです。

なごみの家松江北カレンダー

【1月の予定】



住所：江戸川区中央 2-13-12
 電話番号：03-3652-4753
 開館時間：9:00~17:30
 開館日：火~日曜日
 休館日：月曜日・祝日・年末年始

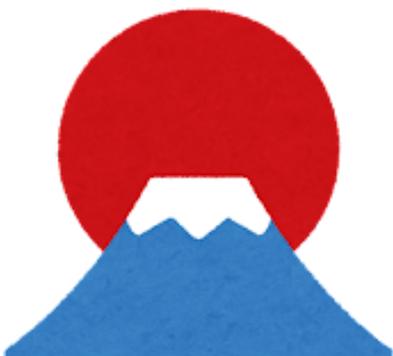
日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 休館日	4	5	6 にこにこ運動教室	7	8
9	10 休館日	11 休館日	12	13 にこにこ運動教室	14	15
16	17 休館日	18	19	20 オレンジカフェ にこにこ運動教室	21	22
23 30	24 休館日 31 休館日	25	26	27 にこにこ運動教室	28	29

※感染症拡大の影響により、にこにこ運動教室はなごみの家松江北で開催します。

にこにこ運動教室は事前登録制となっております。事前になごみの家松江北にお問合せください。

★ご来所の際は、以下のことにご理解とご協力をお願いします★

- ・ 出入口での手洗い、検温、健康チェック表の記入。
- ・ マスク着用をお願いします。
- ・ 体調の悪い方の利用(来所)は、ご遠慮ください。
- ・ 館内では換気や除菌など徹底します。



なんでも相談

- ・ 専門スタッフが相談にのります。
- ・ どんなことでもかまいません
- ・ 一緒に考え、サポートします。
- ・ 相談無料、秘密厳守!



なごみの家 一之江
 開館時間:9:00~17:30
 TEL:5661-6753



1月のカレンダー



なごみの家は、子どもから熟年者まで集える
 交流の場です。江戸川区一之江4-1-18

日 月 火 水 木 金 土



1
 休館日

2
 休館日

3
 休館日

4

5

6
 ここにこ運動教室
 1:10:00~10:30
 2:11:00~11:30

7
 笑いヨガ 10:00
 江戸トレ 11:00
 健康相談室

8

9

10
 休館日

11
 休館日

12

13
 ここにこ運動教室
 1:10:00~10:30
 2:11:00~11:30

14
 笑いヨガ 10:00
 江戸トレ 11:00
 健康相談室

15

16

17
 休館日

18

19
 スマホ教室
 10:30~

20
 ここにこ運動教室
 1:10:00~10:30
 2:11:00~11:30
 哲学カフェ 14:00~

21
 笑いヨガ 10:00
 江戸トレ 11:00
 健康相談室

22

23

24
 休館日

25

26

27
 ここにこ運動教室
 1:10:00~10:30
 2:11:00~11:30

28
 笑いヨガ 10:00
 江戸トレ 11:00
 健康相談室

29

30

31
 休館日

なごみの家利用について(ご利用は7名まで)・時間はお一人1時間までとさせていただきます。

・マスク着用・手指の消毒・三密(密閉・密室・密接)を避ける。

・皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



■注意事項(ここにこ運動教室・えどトレにつきましては**申込制**)
 マスク着用・人の間隔を空けて実施。体調のすぐれない方は利用不可。
 ・健康チェック表を記入して下さい。入室後は手洗い、消毒、検温実施
 ★蓋のある飲料をお持ちください。

なごみの家 長島桑川 ご利用についてのお願い

現在、感染拡大予防に細心の注意を払いながらのご利用を再開しています。
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。

◎3密を避けるため、入館定員の上限を設定しています。1階5名、2階8名までです。
尚、1時間を超えてのご利用も可能ですが、定員を超える人数になった場合は、ご利用時間を制限させ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。
※ご利用中は他の方と1～2mの距離を保っていただきますようお願いいたします。

◎ご来所の際、マスクの着用・検温・手洗い・消毒、健康チェック票の記入をお願いいたします。
※異常がある場合は入館できません。水分補給以外の飲食はできません（なるべくご自身で蓋付容器にてご持参ください）。

なごみの家では、設備、備品の消毒や換気等感染防止対策を行っており、
東京都の『感染防止徹底宣言ステッカー』を掲示しています。

「なごみの家食堂」は引続き開催を見合わせております。

再開の目途がたちましたら、なごみ新聞、ホームページなどでお知らせします。

感染防止徹底宣言



※なんでも相談、「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。

※地域見守り名簿を基に見守り支援活動（戸別訪問等）も行っています。（状況に応じて対応中です）

1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
2 休館日	3 休館日	4 ダブルポイントデー	5	6	7 10:00 にここご運動教室 10:50 にここご運動教室	1元日 休館日
9	10 成人の日 休館日	11 休館日	12	13 手話しましよ	14 10:00 にここご運動教室 10:50 にここご運動教室	8
16	17 休館日	18	19	20	21 10:00 にここご運動教室 10:50 にここご運動教室	22
23	24 休館日	25	26	27	28 10:00 にここご運動教室 10:50 にここご運動教室	29
30	31 休館日					

新型コロナウイルス感染症の拡大等の諸事情で、予定しているイベントを中止する場合があります。あらかじめご了承ください。



- 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（祝日が月曜日の場合は翌日も休館）・年末年始
- ※12/29（水）～1/3（月）、1/10（月・祝）及び1/11（火）は休館
- 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「第二葛西小学校前」から徒歩2分



なごみの家 葛西南部 1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
<p>入館時のお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着用し、手洗い、手指の消毒・検温をお願いします。 ・人と人との間隔は1~2m空けてください。・「健康チェック票」のご記入をお願いします。 ・飲食の提供、持ち込みはできません。(フタのついた飲料のみ持ち込み可) 						1
休館日						
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日	13:00~13:30 14:00~14:30 にこにこ運動教室 予約制				
9	10	11	12	13	14	15
	休館日	休館日				
16	17	18	19	20	21	22
	休館日	13:00~13:30 14:00~14:30 にこにこ運動教室 予約制				
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	13:00~13:30 14:00~14:30 にこにこ運動教室 予約制		14:00~15:30 体力測定会 予約制	10:00~12:00 14:00~16:00 はじめてのスマホ教室 予約制	10:00~12:00 14:00~16:00 はじめてのスマホ教室 予約制
30	31	<p>感染防止対策実施しています</p> <p>ボランティア募集中!! お気軽にご連絡ください!!</p>				
	休館日					

予約制プログラムの参加方法について

にこにこ運動教室

- 事前予約制です。
- 開催日の2週間前から予約受付を開始します。
- 初めて参加される方は、事前に「登録」を行ってください。
- 定員制:各回15名

体力測定会

- 事前予約制です。
- 動きやすい服装でご参加ください。
- 定員10名

スマホ教室

- 事前予約制です。
- スマホを持ってなくても参加できます。
- 何回でも参加できます。
- 定員 各回5名

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

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
東京福祉専門学校内

電話 **03-5659-0753**



1月 なごみの家 小松川平井 カレンダー



お知らせ

日	月	火	水	木	金	土
※今後の感染状況により、各サロン活動の実施について変更する場合があります。 ※<予約制>の活動に参加希望の方は事前にご連絡ください。人数制限をさせていただきます。 ※12/29~1/3は年末年始で休館になります。			なごみの家小松川平井 平井1-9-6 T.I.Sビル1階 03-5858-9753 (9:00~17:30開館)			1 休館日 
2	3	4	5	6	7	8
休館日 	休館日 			<登録・予約制> にこにこ運動教室 10:00 11:00	<登録制> 人生大学 健康体操 10:00~10:30	
9	10	11	12	13	14	15
	休館日 	休館日		<登録・予約制> にこにこ運動教室 10:00 11:00		<予約制> 手話教室 9:45~10:30 10:45~11:30
16	17	18	19	20	21	22
<予約制> LINE教室 14:00~15:00	休館日	 <予約制> 折り紙 10:00~11:00	<予約制> はじめての スマホ教室 14:00~15:00	<登録・予約制> にこにこ運動教室 10:00 11:00 ☎にこにこ2月の 予約開始	<登録制> 人生大学 健康体操 10:00~10:30	
23	24	25	26	27	28	29
<予約制> LINE教室 14:00~15:00	休館日	<予約制> 折り紙 14:00~15:00	<予約制> はじめての スマホ教室 14:00~15:00	<登録・予約制> にこにこ運動教室 10:00 11:00 ポイント2倍!!		<予約制> 親子向け手話教室 10:00~11:00
30	31					
	休館日 					

新型コロナウイルスの感染症対策として

- ①入館時にはマスク着用。
- ②混雑時、入館時間の早い順での退室のお願い。
- ③ペットボトル、水筒での水分持参。
- ④入館時には、お名前、連絡先の記載、体温測定、健康チェック。

上記を皆様をお願いいたします。体調不良、せき、発熱等がみられる場合は利用を制限させていただきます。
 ※居場所としての利用は17:00までとさせていただきます。

★相談、見守りキーホルダーの作成は随時受け付けています。

★自動通話録音機の申請を受け付けています。対象：75歳以上の方のみでお住まいの世帯。ご不明な点は左記の連絡先までご連絡ください。

今年もよろしく
 お願い致します

