

なごみの家北小岩

令和 6年 7月 の 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 早朝清掃 運動教室 ①②	4 趣味の会 (AM)	5	6 手芸サロン (AM)
7 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 休館日	17 早朝清掃 運動教室 ①②	18	19 マフの会 (AM)	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	27
28 夕方清掃	29 休館日	30 書道サロン (AM)	31			

【各サロン予約日について】

- ・ **音 楽サロン** (前回不参加の方・・・7/2～、前回参加の方・・・7/9～)
- ・ **ア ートサロン** (前回不参加の方・・・7/2～、前回参加の方・・・7/9～)

【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】……ピンク色のサロンや活動:(にこにこ運動教室・手芸サロン・書道サロン)

【予約制】……青色のサロンや活動:(アートサロン・音楽サロン)

【自由参加】…緑色のサロンや活動:(趣味の会・マフの会・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います。興味・関心のある方はご連絡ください。



なごみの家小岩 令和6年7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 PM 井戸端 カフェ	4 PM 井戸端 カフェ	5 PM 井戸端 カフェ	6	7
8 休館日	9 AM にこにこ 運動教室	10 PM 井戸端 カフェ	11 PM 井戸端 カフェ	12 PM 井戸端 カフェ	13	14 PM 住民活動 ミーティング
15 休館日 (祝日)	16 休館日 (振替休日)	17 PM 井戸端 カフェ	18 PM 井戸端 カフェ	19 PM 井戸端 カフェ	20	21
22 休館日	23 AM にこにこ 運動教室	24 PM 井戸端 カフェ	25 PM 井戸端 カフェ	26 PM 井戸端 カフェ	27	28 PM 住民活動 ミーティング
29 休館日	30 AM にこにこ 運動教室	31 PM 井戸端 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いただけます。

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。

「なごみの家スタンプラリー」を実施中です！
なごみの家（9カ所）をまわって各なごみの家の限定ステッカーを集めてみよう！※ステッカーがなくなり次第終了です。

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

「にこにこ運動教室」は登録制です。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。

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。詳細は、なごみの家小岩までお問い合わせください。

「こんな集まりがあったらいいな」「こんなことをやってみたい」など、お気軽にお寄せください。相談員（CSW）がお伺いいたします。



7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 スマホ相談会 	4 にここ運動 ・珊瑚 ・翡翠	5	6
7 昭和歌謡の会 	8 休館	9 ゲームの日 	10 スマホ相談会 	11 にここ運動 ・瑠璃 ・珊瑚 手芸	12	13
14	15 海の日  休館	16 休館	17 スマホ相談会 	18 にここ運動 ・翡翠 ・瑠璃	19	20
21 ちぎり絵 	22 休館	23	24 スマホ相談会 	25 にここ運動 ・珊瑚 ・翡翠 手芸	26	27
28 夏祭り 	29 休館	30	31		なごみの家鹿骨 公式LINE QRコード 	

-イベント申込開始日-
 ○7月2日より受付
 ・手芸
 11日(木) 2時～ 6名
 ・ちぎり絵
 21日(日) 2時～ 8名
 ○7月23日より受付
 ・昭和歌謡の会
 8月4日(日) 2時～ 10名

ほのぼのスマイル会
 水曜日クラス…24日 
 金曜日クラス…19日 
 小松菜クラス…26日

開館時間 9:00～17:30
 今月の休館日1,8,15,16,22,29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

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♪

 なごみの家 瑞江 7月の予定						
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 にこにこ運動教室		①9:40-10:30 ②10:40-11:30 フラダンス		13:00-13:50 絵本サロン
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 にこにこ運動教室	10:00-11:00 歌の会	14:00-15:00 リンパケア		①9:30-10:30 ②10:45-11:45ポッチャ
15	16	17	18	19	20	21
休館	休館	⑤10:00-10:40 ⑥10:50-11:30 にこにこ運動教室	14:00-14:45 ウクレレとオカリナ		9:15-10:15 ヨガ 13:00-13:45 スマホ相談 14:00-15:15 シャベリバ	13:00-13:50 絵本サロン
22	23	24	25	26	27	28
休館	9:30-11:30 手芸	⑦10:00-10:40 ⑧10:50-11:30 にこにこ運動教室	9:30-11:30 みんなのいこい	①13:30-14:30 ②14:45-15:45 書道	13:00-15:30 なごみの瑞江まつり	9:30-11:00 ハンドベル 14:00-15:00 eスポーツ
29	30	31	・事前申し込みが必要です。 ・日程は変更になることがあります。			
休館	13:30-15:30 喫茶ほのほの					

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。



なごみの家松江北カレンダー

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



7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日			にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30	なごみノート 書き方講座 10:00～12:00	
7	8	9	10	11	12	13
編み物教室 13:30～16:00	休館日		スマホ相談 10:00～12:00	にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30		
14	15	16	17	18	19	20
	休館日 海の日	休館日	折り紙工作 15:00～17:00	ニコニコカフェ 10:00～11:00 にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30		
21	22	23	24	25	26	27
編み物教室 13:30～16:00	休館日		スマホ相談 10:00～12:00	にこにこ運動教室 ①13:30 ②14:30 防災講習会 14:30～16:00		
28	29	30	31			
	休館日					

折り紙工作

【日時】 7月17日(水)15時～17時

【場所】 なごみの家 松江北

【用意する物】 特になし

ボランティアによる折り紙工作を開催します！

7月はひまわりを作成します。
どなたでも参加できますので
お気軽にいらしてください。

◆イベント情報◆

受付終了の場合はご了承ください。

予約不要 スマホ相談

【日程】 7月10日(水)・24日(水)
 【時間】 10時～12時



要予約 なごみノート (エンディングノート)
 書き方講座

【日程】 7月5日(金)
 【時間】 10時～12時



要予約 編み物教室

先着5名/月

【日程】 7月7日(日)・21日(日)
 【時間】 13時30分～16時
 【予約】 7月分→6月21日(金)10時から
 電話(☎03-3652-4753)で受け付け

夏の帽子を
作ります





R6・7月カレンダー

なごみの家 一之江

開館時間 9:00~17:30【月曜休館日】

♪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 ☎5661-6753



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1 CLOSED	2	3 	4	5	6
	休館日		笑いヨガ 9:30~ えどトレ 10:30~ 囲碁将棋 14:00~	にこにこ運動教室 1部:10:00~10:30 2部:11:00~11:30	ラジオ体操 11:00~ 健康相談 	
7	8	9	10	11	12	13
	休館日		笑いヨガ 9:30~ えどトレ 10:30~ 囲碁将棋 14:00~	にこにこ運動教室 1部:10:00~10:30 2部:11:00~11:30	ラジオ体操 11:00~ 健康相談 	
14	15	16	17	18	19	20
	休館日	休館日	笑いヨガ 9:30~ えどトレ 10:30~ 囲碁将棋 14:00~	にこにこ運動教室 1部:10:00~10:30 2部:11:00~11:30	スマホ教室 10:30~ ★楽しく学びましょう! 健康相談	クリーン作戦 16:00~ ★町をきれいに!
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	葛西図書館 読み聞かせ 10:30~ *素敵な時間を 一緒に!	笑いヨガ 9:30~ えどトレ 10:30~ 囲碁将棋 14:00~	にこにこ運動教室 1部:10:00~10:30 2部:11:00~11:30	ラジオ体操 11:00~ 健康相談 	
28	29	30	31	■にこにこ運動教室につきましては申込制となっています。 【飲み物をご持参下さい。】 ■江戸川区共通ポイントカード 毎月1日・2日・3日 第二日曜日は、ポイント2倍デーです。		
	休館日					

7月より時間変更

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。

◎混雑を避けるため入館定員の上限を設定しています。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。

◎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。
 ※検温のお願いはしませんが、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。いろいろな方々が通う施設のため、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)

※「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。

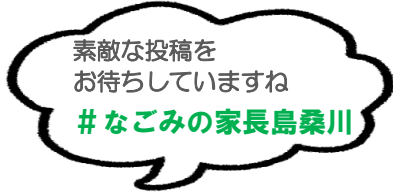


7月の予定

イベント参加希望の方は下記までご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 14:00 笑いヨガ	3 10:00 毛糸	4 10:00 すみれ会	5 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	6
7 ダブルポイントデー	8 休館日	9 14:00 入林教室	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 海の日 休館日	16 振替休日 休館日	17 10:00 毛糸 13:30 手話 15:00 ♪-講座	18	19 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	20 15:00 健康セミナー
21	22 休館日	23	24 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	25	26 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	27
28	29 休館日	30	31			

* 諸事情により、日時等変更になる場合もございます。
 * なごみの家だけでなく地域の“居場所”や“交流の場”などもご案内しています。お気軽にお声掛けください。

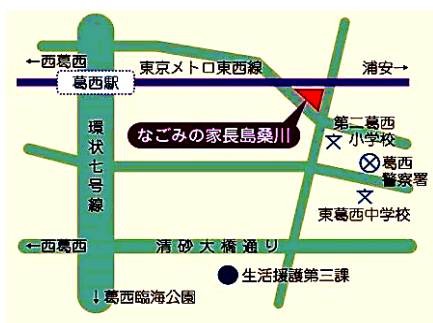


なごみの家公式 Instagram

全なごみの家の最新情報を発信しています。是非フォローしてご覧くださいね

@nagominoie_official

https://www.instagram.com/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 (祝日が月曜日の場合は翌日も休館)・年末年始
 今月は 16日(火)が休館日となります
- 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 7月予定表



「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 気軽にお立ちください。
相談等については電話でもお受けしております。「見守りキーホルダー」「自動通話録音機」「愛の杖」の申請も受け付けております。

日	月	火	水	木	金	土
1	休館日	2	3	4	5	6
7		13:00~13:30 14:00~14:30 予約制 にここ運動教室				
8	休館日	9	10	11	12	13
14		13:00~13:30 14:00~14:30 予約制 にここ運動教室				
15	休館日 (海の日)	16	17	18	19	20
21		休館日				
22	休館日	23	24	25	26	27
28		13:00~13:30 14:00~14:30 予約制 にここ運動教室 13:30~14:00 予約不要 キッズバレエ				
29	休館日	30	31	無料 スマホ 相談 <ul style="list-style-type: none"> ■どんなことでも構いません。まずは遠慮なく聞いてください ■開館時間中なら、いつでも大丈夫です ■予約不要ですが、事前に連絡をいただくと助かります ■スマホをお持ちでなくても大丈夫!! 		
		13:00~13:30 14:00~14:30 予約制 にここ運動教室 13:30~14:00 予約不要 キッズバレエ				

にここ運動教室
必ず水分をご持参ください

- 事前予約制
- 定員:各回10名
- 初めて参加される方は 事前に「登録」が必要です

キッズバレエ

- 予約不要
- 動きやすい格好で、水分を持参してください

★毎週木曜日
囲碁デー

★毎週日曜日
テーブル卓球デー

★平日
朝体操(ストレッチ&ラジオ体操)
開催中 集合AM9:00

イベント情報 必ず水分をご持参ください

7/13 14:00~15:00
(土) **折り紙教室**
ピョンピョンかえる

7/26 14:00~15:00
(金) **笑いヨガ&
椅子でヨガ**
マスク着用です

血流を良くしてから椅子でヨガをします

【開館時間】 9:00~17:30

【休館日】 月曜・祝日

※土日の祝日は開館です 感染対策にご協力ください。

利用料: 無料

江戸川区清新町2-7-20 東京福祉専門学校内
☎ 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	6
	休館日		<自由参加制> Lef'sなごみ体操 9:30~9:50	<登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:30 11:00~11:30	<登録制> ラクラク体操 10:00~10:30	<予約制> 手話 10:00~11:00
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> Lef'sなごみ体操 9:30~9:50	<登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:30 11:00~11:30	<予約制> 相続・終活 ミニ講座 10:00~11:00	
14	15	16	17	18	19	20
<自由参加制> ポッチャ 14:00~15:00 	休館日	休館日	<自由参加制> Lef'sなごみ体操 9:30~9:50	<登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:30 11:00~11:30	<登録制> ラクラク体操 10:00~10:30	<予約制> 手話 10:00~11:00 <予約制> 折り紙 14:00~15:30
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	<予約制> 折り紙 14:00~15:30	<自由参加制> Lef'sなごみ体操 9:30~9:50	<登録制> にこにこ運動教室 10:00~10:30 11:00~11:30 ポイント2倍	<予約制> 相続・終活 ミニ講座 10:00~11:00 <予約制> 絵葉書教室 14:00~15:30	
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ☆各サロン活動の予約開始日☆ </div> ★8月 絵葉書：7/17~予約開始 ★8月 折り紙：7/20~予約開始 ★8月 手話：7/25~予約開始		
	休館日		<自由参加制> Lef'sなごみ体操 9:30~9:50			

お知らせ

~今後ともご理解・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げられませ
ん。フタ付きの飲み物のみ持ち込
み可です。

★発熱・せき・その他体調不平等が
ある方はご利用を制限させていた
だいております。

※自転車についてのお願い※

最近、自転車で来所される方が増え、
置ききれなくなってきています。
そのため、7月から
小学生は自転車での来所をお断り
させていただきます。
病気の方や小さなお子さんを連れてい
る方など「自転車を使わなければ来
れない方」が置き場に困ることがな
いように、小学生の皆さんは徒歩で来
所してください。
ご理解・ご協力をお願いいたします。

体験してみよう！！

ポッチャ

7/14（日）14:00~15:00
東京オリンピックをきっかけに、
近頃注目されている…！？
パラスポーツの「ポッチャ」。
子どもから大人まで誰でも参加
OK♪わかりやすく教えてもらえま
す
☆気軽にご参加ください！

なごみの家小松川平井

03-5858-9753
平井1-9-6T.I.Sビル1階
(9:00~17:30)