

なごみの家北小岩

令和 7年 1月 の 予定表

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

【各サロン予約日について】・アートサロン(前回不参加の方・・・1/4～、前回参加の方・・・1/8～)

【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)

【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。



なごみの家小岩

令和7年1月 予定表



なごみの家
公式Instagram

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）をまわってみよう！

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

月	火	水	木	金	土	日
		1 元旦 休館	2	3	4	5
6 休館日	7 AM にこにこ運動教室(AB)	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~15時 防犯講座	11 10時~12時 スマホ寺子屋	12
13 休館日	14 休館日	15 14時~16時 いどばたカフェ	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	19 10時半~12時 本と雑談の会
20 休館日	21 AM にこにこ運動教室(AB)	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	26
27 休館日	28 AM にこにこ運動教室(CD)	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		

「にこにこ運動教室」は登録制、「スマホ寺子屋」、「防犯講座」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」、「本と雑談の会」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。

1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 休館	3 休館	4
5	6 休館	7	8 スマホ相談会	9	10	11
12 昭和歌謡の会	13 成人の日 休館	14 休館	15 スマホ相談会	16 にここ運動 ・珊瑚 ・翡翠	17	18
19 ちぎり絵	20 休館	21 ゲームの日	22 スマホ相談会	23 にここ運動 ・瑠璃 ・珊瑚	24	25 休館
26 ストーンペインティング 2時~	27 休館	28	29 スマホ相談会	30 にここ運動 ・翡翠 ・瑠璃	31	

-イベント申込開始日-

- 1月7日より受付
 - ・ちぎり絵
1月19日(日) 14時~ 6名
- 1月21日より受付
 - ・昭和歌謡の会
2月2日(日) 14時~ 10名
- 開催日直前の日曜日
 - ・スマホ相談会
毎週水曜日 14時~ 3名

大切なお知らせ

25日(土)区民館の設備点検によりお休みとなります。

ほのぼのスマイル会

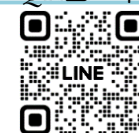
水曜日クラス...22日
金曜日クラス...24日
小松菜クラス...31日

開館時間 9:00~17:30

今月の休館日 1,2,3,6,13,14,20,25,27
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	
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		休館		休館					
6		7		8		9		10		11		12	
休館		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		①9:40- ②10:40- フラダンス※ 14:00-リンパケア※				①9:30-10:30 ②10:45-11:45ポッチャ 13:00-13:50絵本サロン	
13		14		15		16		17		18		19	
休館		休館		⑤10:00-10:40 ⑥10:50-11:30 にここ運動教室		14:00-15:00 ウクレレとオカリナで 歌おう				13:00-13:45スマホ相談 14:00-15:15しゃべりバ			
20		21		22		23		24		25		26	
休館		13:30-15:30 喫茶ほのぼの		⑦10:00-10:40 ⑧10:50-11:30 にここ運動教室		9:30-11:30 みんなのいこい		①13:30-14:30 ②14:45-15:45 書道		9:30-10:30 ヨガ		9:30-11:00 ハンドベル 14:00-15:00 eスポーツ	
27		28		29		30		31		※1/10(金) フラダンスの時間は、 ①9:40-10:30 ②10:40-11:30 です。 ※1/10(金) リンパケアの時間は、 14:00-15:00 です。			
休館		9:30-11:30 手芸											

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



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	2	3	4
5	6	7	休館日	休館日	休館日	
編み物教室 13:30～16:00	休館日		スマホ相談 10:00～12:00	にこにご運動教室 ①13:30 ②14:30		なごみノート 10:00～12:00
12	13	14	15	16	17	18
	休館日 成人の日	休館日		ニゴニコカフェ 10:00～11:00 にこにご運動教室 ①13:30 ②14:30	折り紙工作 14:00～16:00	地域活動支援 センターえどがわ 交流イベント 13:30～15:30
19	20	21	22	23	24	25
編み物教室 13:30～16:00	休館日		スマホ相談 10:00～12:00	にこにご運動教室 ①13:30 ②14:30	折り紙工作 14:00～16:00	
26	27	28	29	30	31	
	休館日			にこにご運動教室 ①13:30 ②14:30		



1月18日(土) 地域活動支援センターえどがわがなごみの家に出張します!!

フラワークラフト 13:30～15:30 ※先着予約制

フォトフレーム ボックスフラワー ハーバリウム

合唱会 15:00～ えどがわ利用者の皆さんの指揮で気持ちよく発声

バーバサウム
ボックスフラワー 無料
フォトフレーム

ご予約はこちら 03-3652-4753
江戸川区中央2-13-12

アクセス
QRコード
Google MAP

就労継続支援B型
珈琲焙煎作業所
SRM 江戸川
コーヒー 1杯 200円
焙煎豆・ドリップパックの販売も

スマホ相談

予約不要!!!

ボランティアによるスマホ相談をやっています!!

スマートフォンの使い方で困っている方は、是非ご相談ください。

【日程】
①2025年1月8日(水)
②2025年1月22日(水)

【時間】
10時～12時

【お問合せ】
なごみの家松江北 電話 03-3652-4753
江戸川区中央2-13-12
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

お願い
*1組あたりの相談時間は30分程度でお願いします。
*一部内容によっては、相談に対応できない内容もございます。ご了承ください。



カレンダー

なごみの家 一之江
 開館時間 9:00~17:30【月曜休日】
 ♪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
新年あけまして おめでとうございます。 本年もどうぞよろしく お願い致します。 			1	2	3	4
			休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
*ポイント2倍デー	休館日	笑いヨガ 10:00~	☆えどトレ 10:30~ ☆囲碁・将棋 14:00~	◇にこにこ運動教室 ①10:00~10:30 ②11:00~11:30 ◇法律相談 14:00	ラジオ体操 11:00~ 健康相談	
12	13	14	15	16	17	18
	休館日	休館日	☆えどトレ 10:30~ ☆囲碁・将棋 14:00~	◇にこにこ運動教室 ①10:00~10:30 ②11:00~11:30	スマホ教室 10:00~ 健康相談	◎クリーン作戦 14:30~ ★防犯を兼ねて町を キレイにしましょう!
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	葛西図書館 読み聞かせ 10:30~ *素敵な時間を一緒に!	☆えどトレ 10:30~ ☆囲碁・将棋 14:00~	◇にこにこ運動教室 ①10:00~10:30 ②11:00~11:30	ラジオ体操 11:00~ 健康相談	
26	27	28	29	30	31	
	休館日		☆えどトレ 10:30~ ☆囲碁・将棋 14:00~	◇にこにこ運動教室 ①10:00~10:30 ②11:00~11:30	ラジオ体操 11:00~ 健康相談	★哲学カフェ未定 皆様のイベント参加を お待ちしております。

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、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。



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 元日 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ダブル ポイントデー
5	6 休館日	7 14:00 笑いヨガ	8 10:00 毛糸	9 14:30 スマホ教室	10	11
12	13 成人の日 休館日	14 休館日	15 10:00 毛糸 15:00 マネー講座	16	17 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	18 15:00 健康セミナー
19	20 休館日	21	22 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	23	24 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	25
26	27 休館日	28	29 10:00 毛糸	30	31 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	



なごみの家公式 Instagram

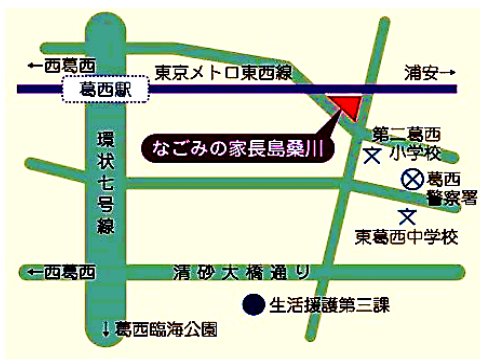
#なごみの家長島桑川

@nagominoie_official

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。

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

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（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「第二葛西小学校前」から徒歩2分



なごみの家 葛西南部 1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 気軽にお立ちよりください。
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 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
ボランティアさん 募集中 園芸・工作・手芸・清掃など一緒にやってみませんか？ 興味がある方は先ずご連絡ください			1 休館日 元日	2 休館日	3 休館日	4
5	6 休館日	7 13:00~13:30 14:00~14:30 予約制 にこにご運動教室 13:30~14:00 キッズバレエ	8	9	10	11 14:00~15:00 折り紙教室 「へび」をつくらう
12	13 休館日 成人の日	14 休館日	15	16	17 14:00~15:00 予約制 笑いヨガ& 定員10名 椅子でヨガ	18
19	20 休館日	21 13:00~13:30 14:00~14:30 予約制 にこにご運動教室	22	23	24	25
26	27 休館日	28 13:00~13:30 14:00~14:30 にこにご運動教室	29	30	31	2025年も なごみの家 葛西南部を よろしく願いいたします -なごみの家葛西南部スタッフー

にこにご運動教室 予約受付開始 開催日2週間前

- 事前予約制 毎週火曜日
- 定員:各回10名
- 初めての方は事前に登録が必要

冬休み キッズ・バレエ

- 予約不要(保護者の方の参加も大歓迎)
- 動きやすい格好で気軽にご参加ください
- 水分・汗拭き用タオルもご持参ください

イベント情報

1/11 (土) 14:00~15:00
折り紙教室
 要予約 定員10名
「へび」をつくらう

1/17 (金) 14:00~15:00
笑いヨガ&椅子でヨガ
 要予約 定員10名
 血流を良くしてから椅子でヨガをします

★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) 集合AM9:00

スマホ相談 無料

■どんなことでも構いません
 ■予約不要で開館時間中ならいつでも大丈夫です

【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
利用料：無料
 館内で食べ物は召し上げられません
 月曜日が祝日(振替休日は除く)の場合、月曜日と翌日の火曜日が休館になります

江戸川区清新町2-7-20 東京福祉専門学校内
☎ 03-5659-0753

1月

なごみの家 小松川平井 カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
☆サロンの予約開始日☆ 2月 折り紙：1/21～予約開始 2月 手話：1/25～予約開始 【にこにこ運動】・【ラクラク体操】の登録は 随時受け付けています。			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
※年末年始の休館日：12/29～1/3						
5	6 休館日	7	8 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	9 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	10 ＜登録制＞ ラクラク体操 10:00～10:30	11 ＜予約制＞ 手話 10:00～11:00
12	13 休館日 成人の日	14 休館日	15 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	16 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	17	18 ＜予約制＞ 折り紙 14:00～15:30
19	20 休館日	21 ＜予約制＞ 折り紙 10:00～11:30	22 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	23 ＜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	24 ＜登録制＞ ラクラク体操 10:00～10:30	25
26 ＜自由参加制＞ ポッチャ 14:00～15:00	27 休館日	28 ＜予約制＞ 折り紙 14:00～15:30	29 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	30 ＜登録制＞ にこにこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	31	明けまして おめでとう おめでとう

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がりません。フタ付きの飲み物のみ持ち込み可です。
- ★発熱・せき・その他体調不良等がある方はご利用を制限させていただいております。

参加者募集中!

ポッチャ(自由参加制)

1/26(日) 14:00～15:00
誰でも参加できるスポーツ、
”ポッチャ”

パラリンピックで知ったという人も多いのでは??
ポッチャをやった事がある人も、ない人も、ぜひ気軽にご参加ください!

参加者募集中!

Let'sなごみ体操(自由参加制)

毎週(水) 9:30～9:50
テレビを見ながらラジオ体操や脳トレを行います。
1人だとサボってしまう運動も
”誰かと一緒にちょこっと”なら
できるかもしれません。
気軽に体操しに来てください!

☆安全のため上履きを持参ください☆

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)