

# なごみの家北小岩

## 令和 7年 2月 の 予定表

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

### 【各サロン予約日について】

- ・ **音楽サロン** (参加申し込みは 2/1～)
- ・ **健康相談会** (参加申し込みは 1/15～)

※ **声掛け支援員養成講座** (4～6月開催分/3回参加できる方) 定員になり次第募集終了。  
詳細日程はなごみの家北小岩にご確認ください)

### 【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**:(音楽サロン・健康相談会・声掛け支援員養成講座)

【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2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。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 10時半~12時 本と雑談の会 (テーマ: 節分)
3 休館日	4 AM にこにこ 運動教室(AB)	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~15時 いどばた カフェ	8	9
10 休館日	11 休館日	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 14時~15時 健康講座 (講師: 三療師会)	15	16 10時~12時 スマホ寺子屋
17 休館日	18 AM にこにこ 運動教室(AB)	19 14時~16時 いどばた カフェ	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	23
24 休館日	25 AM にこにこ 運動教室(CD)	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 14時~16時 いどばた カフェ		

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

「にこにこ運動教室」は登録制、「スマホ寺子屋」、「健康講座」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。

# 2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	
2 昭和歌謡の 会 S40年代 	3 休館	4	5 スマホ 相談会 	6 にここ運動 ・珊瑚 ・翡翠	7	8 かるた大会 
9	10 休館	11 2011 建国記念の日 休館	12 スマホ 相談会 	13 にここ運動 ・瑠璃 ・珊瑚	14	15
16	17 休館	18 ゲームの日 	19	20 にここ運動 ・翡翠 ・瑠璃	21	22
23 ストーンペ インティング 2時～ 	24 振替休日 休館	25	26 スマホ 相談会 	27 にここ運動 ・珊瑚 ・翡翠	28	

## - イベント申込開始日 -

- 2月18日より受付
  - ・昭和歌謡の会 S50年代  
3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

## ほのぼのスマイル会

水曜日クラス…19日   
 金曜日クラス…21日  
 小松菜クラス…28日

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 3,10,11,17,24  
 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♪

月	火	水	木	金	土	日	
※2/2(日) なごみ健康サロンの会場は東部フレンドホールです						1	2
・事前申込が必要です。							10:00-11:00 なごみ健康サロン※
・日程は変更になることがあります。							13:30-14:30 絵本サロン
3	4	5	6	7	8	9	
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		①9:30-10:30 ②10:45-11:45 ポッチャ	
10	11	12	13	14	15	16	
休館	休館	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	13:00-13:45スマホ相談 14:00-15:15しゃべりバ		
17	18	19	20	21	22	23	
休館	13:30-15:30 喫茶ほのぼの	①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にこにこ運動教室	9:30-11:30 みんなのいこい 14:00-15:00ウクレレと オカリナで歌おう		9:30-10:30 ヨガ	14:00-15:00 eスポーツ	
24	25	26	27	28	♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡		
休館	9:30-11:30 手芸	③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にこにこ運動教室		①13:30-14:30 ②14:45-15:45 書道			



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



## 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
編み物教室 13:30～16:00	休館日		マーじゃん教室 10:00～12:00	にここご運動教室 ①13:30 ②14:30	マーじゃん教室 10:00～12:00	
9	10	11	12	13	14	15
マーじゃん教室 10:00～12:00	休館日	休館日 建国記念の日	スマホ相談 10:00～11:30	にここご運動教室 ①13:30 ②14:30	マーじゃん教室 10:00～12:00	
16	17	18	19	20	21	22
編み物教室 13:30～16:00	休館日		マーじゃん教室 10:00～12:00	ニコニコカフェ 10:00～11:00 にここご運動教室 ①13:30 ②14:30	折り紙工作 14:00～16:00	
23	24	25	26	27	28	
マーじゃん教室 10:00～12:00 天皇誕生日	休館日		スマホ相談 10:00～11:30	にここご運動教室 ①13:30 ②14:30	折り紙工作 14:00～16:00	



### 初心者 賭けない・飲まない・吸わない 健康マーじゃん教室

「マーじゃんをやりたいけどルールが分からない」という方を対象としたマーじゃん教室をなごみの家松江北で開催します。マーじゃんに詳しいスタッフが親切丁寧にゲームのルールをお伝えしますので、お気軽にご参加ください！

健康づくり  
仲間づくり  
生きがいづくりに



【日程】2・3月の第2・4・5日曜日  
 第1・3水曜日  
 第1・2金曜日

【時間】10時00分～12時00分



### 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】

- ① 2月12日 (水)
- ② 2月26日 (水)
- ③ 3月12日 (水)
- ④ 3月26日 (水)

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。

【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



# 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

2月の行事・・・節分（豆まきは「鬼やらい」とも呼ばれる風習です。）  
 ～鬼にまつわる言い伝え～鬼は東北（鬼門）にいとと考えられ、東北は千支の丑虎の方角。だから鬼には、丑（牛）のような角と虎のような牙のある姿で描かれるという説もあるようです。  
 ～なぜ豆で退治する？～穀霊信仰として、豆には力があると信じられてきました。鬼の目を打つので「魔目＝まめ」で豆という説や「魔滅」に通じるからという説もあります。



1  
 ＊ポイント2倍デー

2	3	4	5	6	7	8
*ポイント2倍デー	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	
9	10	11	12	13	14	15
*ポイント2倍デー	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	ラジオ体操11:00~ 健康相談	クリーン作戦 14:30~ 防犯を兼ねて町を きれいにしましょう
16	17	18	19	20	21	22
	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	スマホ教室 10:00~ 健康相談	
23	24	25	26	27	28	
	休館日	笑いヨガ 10:00~ お友達と一緒に 楽しい時間を	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 法律相談 未定

☆スマホ相談:なごみの家一之江では 随時、ご相談を受け付けております。お気軽にお声かけください！  
 ☆えどトレ(えどがわ筋力アップトレーニング):毎週水曜日開催・・・トレーナーは理学療法士・看護師！一緒に頑張りましょう！

# 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
2 ダブル ポイントデー	3 休館日	4 14:00 笑いヨガ	5 10:00 毛糸 10:00 リトルエンジェル	6 10:00 すみれ会	7 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	8
9	10 休館日	11 休館日 建国記念の日	12 10:00 毛糸	13	14 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	15
16	17 休館日	18	19 10:00 毛糸 15:00 マネー講座	20 14:30 スマホ教室	21 10:00 にこにこ運動教室 10:50 にこにこ運動教室	22
23 天皇誕生日	24 休館日 振替休日	25	26 10:00 毛糸 13:30 はがき絵	27	28 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

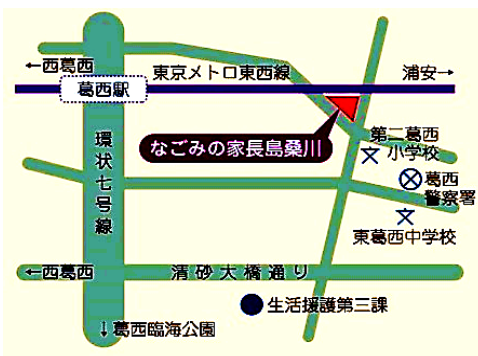
#なごみの家長島桑川

@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/](https://www.instagram.com/nagominoie_official/)

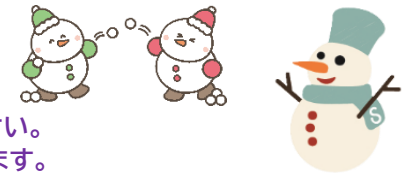


- 所在地 江戸川区東葛西 6-34-1 ●電話 03-3680-2753
- 開館日 火～日曜（土日の祝日は開館）
- 開館時間 9:00～17:30
- 休館日 月曜・祝日（月曜日が祝日の場合は翌日も休館）・年末年始
- アクセス 東京メトロ東西線「葛西」駅より徒歩約10分、都営バス葛西21「第二葛西小学校前」から徒歩2分





# なごみの家 葛西南部 2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 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<b>ボランティアさん 募集中</b> 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
2 2025年の恵方は 節分 西南西 2月2日	3 <b>休館日</b>	4 13:00~13:30 14:00~14:30 予約制 にこにこ運動教室	5	6	7 2/1~ 予約受付 開始	8 14:00~15:00 定員10名 予約制 折り紙教室 「ひな人形」をつくらう
9	10 <b>休館日</b>	11 <b>休館日</b> 建国記念の日	12	13	14 HAPPY VALENTINE	15
16	17 <b>休館日</b>	18 13:00~13:30 14:00~14:30 予約制 にこにこ運動教室	19	20 予約不要	21 14:00~15:00 笑いヨガ& 椅子でヨガ 定員10名	22 15:00~16:30 西葛西図書館 出張イベント ボードゲームを楽しもう
23	24 <b>休館日</b>	25 13:00~13:30 14:00~14:30 盆踊り にこにこ運動教室	26	27	28 予約不要	

### にこにこ運動教室

- 事前予約制
- 毎週火曜日
- 定員:各回10名

予約受付開始は  
開催日2週間前  
※盆踊り(25日)  
は予約不要

### イベント情報

2/8 (土) 14:00~15:00  
**折り紙教室**  
要予約 定員10名  
「ひな人形」をつくらう

2/21 (金) 14:00~15:00  
**笑いヨガ&  
椅子でヨガ**  
予約不要 定員10名  
血流を良くしてから椅子でヨガをします

2/22 (土) 15:00~16:30  
**西葛西図書館  
【図書館と楽しむ】  
出張イベント**  
予約不要  
ボードゲームを楽しもう  
気軽に楽しめるボードゲームを  
十数種類準備しています

**【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

**利用料：無料**

館内で食べ物は召し上がれません

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

### 無料 スマホ相談

- どんなことでも構いません
- 予約不要で開館中はいつでも大丈夫です

- ★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





# なごみの家 小松川平井 カレンダー



## 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)

2/16 (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!

### Lef'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)

日	月	火	水	木	金	土
☆サロンの予約開始日☆  3月 折り紙: 2/20~予約開始 3月 手話: 2/25~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。  ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください(^ ^)			1
2	3	4	5	6	7	8
節分	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
9	10	11	12	13	14	15
	休館日	休館日 建国記念日	<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		<予約制> 折り紙 14:00~15:30
16	17	18	19	20	21	22
<自由参加制> ポッチャ 14:00~15:00	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	<登録制> ラクラク体操 10:00~10:30	
23	24	25	26	27	28	
	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  <b>ポイント2倍</b>		