

なごみの家北小岩

令和 7年 4月 の 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 早朝清掃 運動教室 ①②	3 趣味の会 (AM)	4	5 手芸サロン (AM)
6 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	16 早朝清掃 運動教室 ①②	17 アートサロン (AM)	18 マフの会 (AM)	19
20 音楽サロン (2部)	21 休館日	22 書道サロン (AM)	23 早朝清掃 運動教室 ③④	24	25 声掛け支援員 養成講座 (AM)	26
27 夕方清掃	28 休館日	29 休館日	30 早朝清掃			

【各サロン予約日について】

- ・ **音楽サロン** (参加申し込みは4/1～) ・ **アートサロン** (前回不参加の方・・・4/1～、前回参加の方・・・4/8～)
- ・ **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。

【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・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4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(AB)	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	6 10時半~12時 本と雑談の会 (テーマ:春)
7 休館日	8 AM にこにこ 運動教室(CD)	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	13 10時~12時 スマホ寺子屋
14 休館日	15 AM にこにこ 運動教室(AB)	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 	20
21 休館日	22 AM にこにこ 運動教室(CD)	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 14時~16時 いどばた カフェ	26 14時~15時 わらしべ健康塾 (リトミック) 	27
28 休館日	29 休館日	30 14時~16時 いどばた 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

「にこにこ運動教室」は登録制、「スマホ寺子屋」、「わらしべ健康塾」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。

4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 スマホ相談会 	3 にここ運動 ・瑠璃 ・珊瑚	4	5
6 昭和の歌の会 S60年代 	7 休館	8	9 スマホ相談会 	10 にここ運動 ・翡翠 ・瑠璃	11	12
13	14 休館	15	16 スマホ相談会 	17 にここ運動 ・珊瑚 ・翡翠	18	19
20 ちぎり絵 	21 休館	22 ゲームの日 	23 スマホ相談会 	24 にここ運動 ・瑠璃 ・珊瑚	25	26
27 ストーンペインティング 2時～ 	28 休館	29 昭和の日 	30 スマホ相談会 	なごみの家鹿骨 公式LINE QRコード		

- イベント申込開始日 -

- 4月1日より受付
 - ・ちぎり絵
4月20日(日) 14時～ 8名
- 4月22日より受付
 - ・昭和の歌の会 昭和ヒトケタ
5月4日(日) 14時～ 10名
- 開催日直前の日曜日
 - ・スマホ相談会
2、9、16、23、30日(水)
14時～ 3名

ほのぼのスマイル会
 水曜日クラス…16日 
 金曜日クラス…18日
 小松菜クラス…25日

開館時間 9:00～17:30

今月の休館日 7,14,21,28,29
 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♪



なごみの家 瑞江 4月の予定



月	火	水	木	金	土	日
	1 14:00-16:00 絵手紙	2 ①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にこにこ運動教室	3 14:00-15:00 ぬりえサロン※	4 ①9:40-10:30 ②10:40-11:30 フラダンス	5	6 13:30-14:30 絵本サロン
7	8 9:30-11:30 手芸	9 ③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にこにこ運動教室	10 10:00-11:00 歌の会	11 14:00-15:00 リンパケア	12	13 ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 ポッチャ ポイント 2倍
14	15 13:30-15:30 喫茶ほのぼの	16 ①10:00-10:40 ②10:50-11:30 にこにこ運動教室	17 14:00-15:00 ウクレレとオカリナ で歌おう	18	19 13:00-13:45スマホ相談 14:00-15:15しゃべりバ	20
21	22 9:30-11:30 手芸	23 ③10:00-10:40 ④10:50-11:30 にこにこ運動教室	24 9:30-11:30 みんなのいこい	25 ①13:30-14:30 ②14:45-15:45 書道	26 9:30-10:30 ヨガ	27 10:00-11:00 なごみ健康サロン※ 14:00-15:00 eスポーツ
28	29 休館	30	※4/3(木)ぬりえサロンの会場は瑞江コミュニティ会館です ※4/27(日)なごみ健康サロンの会場は東部フレンドホールです ・事前申込が必要です。 ・日程は変更になることがあります。			

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



4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		編み物ボランティア 10:00～12:00	マーじゃんサロン 10:00～12:00		にこにこ運動教室 ①14:00 ②14:50	
6	7	8	9	10	11	12
マーじゃんサロン 10:00～12:00 編み物教室 13:30～16:00	休館日	編み物ボランティア 10:00～12:00	スマホ相談 10:00～11:30		にこにこ運動教室 ①14:00 ②14:50 折り紙工作 14:00～16:00	なごみノート 10:00～12:00
13	14	15	16	17	18	19
マーじゃんサロン 10:00～12:00	休館日	編み物ボランティア 10:00～12:00	マーじゃんサロン 10:00～12:00	ニコニコカフェ 10:00～11:00	初心者優先 マーじゃん教室 10:00～12:00	
20	21	22	23	24	25	26
マーじゃんサロン 10:00～12:00 編み物教室 13:30～16:00	休館日	編み物ボランティア 10:00～12:00	スマホ相談 10:00～11:30		にこにこ運動教室 ①14:00 ②14:50 折り紙工作 14:00～16:00	
27	28	29	30			
マーじゃんサロン 10:00～12:00	休館日	休館日 昭和の日				

【ご注意】にこにこ運動教室は4月から開催日時や場所が変わります！

【お知らせ】4月から毎週火曜日に「編み物ボランティア」企画が始まります！詳しくはお問い合わせください。

予約不要

折り紙工作

折り紙を折るだけでなく、切ったり貼ったりして作品を作ります。

【日程】4月11日(金)・25日(金)

【時間】14時～16時

※必要なものについてはお問い合わせください。



予約不要

スマホ相談

最近テレビでも紹介されました。1対1で自分の聞きたいことを相談することができます。

【日程】4月9日(水)・23日(水)

【時間】10時～11時30分



要予約

編み物教室 先着10名

スマホカバーを作ります。自分で作った作品と一緒に出かけしましょう。

【日程】4月6日(日)・20日(日)

【時間】13時30分～16時

【予約】4月分→受け付け中



要予約

にこにこ運動教室

介護保険やリズム運動などを利用していない65歳以上の方が優先の運動教室です。

【日程】令和7年4月から9月までの毎週金曜日(除外日あり)

【時間】①14時～14時40分
②14時50分～15時30分

【会場】松江区民プラザ

※詳しくはお問い合わせください。

4月から開催日時や場所が変わります



予約不要

マーじゃんサロン

「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉にみんなでマーじゃんを楽しみましょう。

【日程】毎週日曜 毎月第1・3水曜
【時間】10時～12時



何か始めてみようかな..



4月18日(金)は初心者優先のマーじゃん教室を開催します。



4月



カレンダー



なごみの家 一之江
 開館時間 9:00~17:30【月曜休日】
 子どもから高齢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	
★囲碁・将棋のボランティアを募集中! 楽しみながらやってみませんか?  お友達にお声掛け下さい!		1 *ポイント2倍デー	2 *ポイント2倍デー えどトレ10:30~	3 *ポイント2倍デー にこにこ運動教室 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	4 ラジオ体操 11:00~ 健康相談	5	
6 *ポイント2倍デー 囲碁・将棋 14:00~	7 休館日	8	9 えどトレ10:30~	10 にこにこ運動教室 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	11 ラジオ体操 11:00~ 健康相談	12	
13 囲碁・将棋 14:00~	14 休館日	15 葛西図書館による 読み聞かせ 10:30~ 楽しい時間を一緒に	16 えどトレ10:30~	17 にこにこ運動教室 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	18 スマホ教室 10:00~ 健康相談	19 クリーン作戦14:30~ 町を綺麗にしましょう eスポーツ 16:00~	
20 笑いヨガ 10:00~ 囲碁・将棋 14:00~	21 休館日	22	23 えどトレ10:30~	24 にこにこ運動教室 ①10:00~10:40 ②10:50~11:30	25 ラジオ体操 11:00~ 健康相談 哲学カフェ 14:00~	26	

27	28	29	30
囲碁・将棋 14:00~	休館日	休館日	えどトレ10:30~

桜の種類：バラ科サクラ属の樹木。日本には、山桜をはじめとする基本の野生種が10種と、変品種を合わせて約100種が自生。さらに染井吉野などの園芸種が約300種あります。
 ★寒桜（開花期3月上旬、花は小輪、淡紅色）
 ★江戸彼岸（開花期3月上旬、寿命が長く、千年以上の年月を経ているものもある）
 ★大島桜（開花期3月下旬、花は大輪）
 ★染井吉野（開花期4月上旬、花は中輪、日本人に親しまれてきた野桜）
 ★山桜（開花期4月上旬・中旬、花は中輪）他

花見：桜を鑑賞する花見は、平安時代の頃から宮中で盛んに行われてきました。江戸時代には庶民の間でも花見は楽しめるようになりました。ちなみに桜といえば古くは山桜をさし、平安貴族が楽しんだのも山桜です。
 *今年も桜の季節が楽しみです。

~なごみの家一之江からのお知らせ~
 ★法律相談 未定 ★囲碁・将棋：水曜日⇒日曜日に変更
 ★今月の笑いヨガは4月20日の日曜日に開催します
 (お間違いのないようにご参加ください)

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



なごみの家公式 Instagram #なごみの家長島桑川

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/

@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 4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	
		1 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室 予約制	2	3	4	5 4/1予約開始	
6	7 休館日	8 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室 予約制	9	10	11 予約不要	12 14:00~15:00 折り紙教室 予約制 定員10名 若武者兜	
13	14 休館日	15 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室 予約制	16 予約不要	17	18 14:00~15:00 笑いヨガ&椅子で ヨガ 定員10名程度	19	
20	21 休館日	22 13:00~13:40 13:50~14:30 にこにこ運動教室 盆踊り	23	24	25	26	
27	28 休館日	29 昭和の日 休館日	30 「にこにこ運動教室」参加方法について				<ul style="list-style-type: none"> ■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」を行ってください。

木曜日 囲碁デー
日曜日
テーブル
卓球デー

お願い
館内で食べ物を召し上がることはできません

スマホ相談

無料!!

イベント情報

どのようなことでも
お気軽にご相談ください
予約不要です
開館時間にお越しください

4月12日 (土)

14:00
~15:00
折り紙教室
「若武者兜」

【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



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。

ご参加お待ちしております！
認知症サポーター養成講座
認知症のことを正しく理解するための講座です。認知症の基礎知識、接し方について学びます。
会場：なごみの家小松川平井
定員：12名（申込先着順）
申込先：平井分室熟年相談室
第二ウエル江戸川
電話：03(3618)0324

参加者募集中！
Let'sなごみ体操
毎週（水）9:30～9:50
動画を見ながら、ラジオ体操や脳トレを行います。
“人と一緒にちょこっと”運動してみませんか？
☆安全のため上履きを持参ください☆
※にっこ、ラクラクに登録していない方を対象とさせていただきます。

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
【にっこ運動】 【ラクラク体操】 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(^^)	は登録制です。	1	2 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	3 ＜登録制＞ にっこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	4 ＜登録制＞ ラクラク体操 10:00～10:30	5
6	7 休館日	8 ＜予約制＞ 折り紙 10:00～11:30	9 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	10 ＜登録制＞ にっこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	11	12 ＜予約制＞ 手話 10:00～11:00 ＜予約制＞ 認知症サポーター 養成講座 14:00～15:30
13	14 休館日	15 ＜予約制＞ 折り紙 14:00～15:30	16 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	17 ＜登録制＞ にっこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30	18 ＜登録制＞ ラクラク体操 10:00～10:30	19 ＜予約制＞ 折り紙 14:00～15:30
20	21 休館日	22	23 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	24 ＜登録制＞ にっこ運動教室 10:00～10:30 11:00～11:30 ポイント2倍	25	26
27	28 休館日	29 休館日 昭和の日	30 ＜自由参加制＞ Let'sなごみ体操 9:30～9:50	☆サロンの予約開始日☆ 5月 折り紙：4/20～予約開始 5月 手話：4/25～予約開始 ☆年度替わりにより、活動の曜日/時間/定員などを変更する場合があります。詳しくはお問い合わせください☆		