

日	月	火	水	木	金	土																												
<p>◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 囲: 要申込 / (¥): 有料</p> <p>◆凡例◆ 色字: にしとも広場の主催イベント 黒字: 登録団体の自主事業</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>展示: のげやま インクルーシブ 構想の障害児者 支援拠点につい て紹介など</p> </div>				<p>1 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥) 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲 (¥)</p>	<p>2 10:00 [1h] シニア向け体操教室 囲 (¥) 13:00 [2h] げんき絵紙サロン 囲 (¥)</p>	<p>3 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>7 休館日</p>	<p>8 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 囲 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 囲 (¥)</p>	<p>9 [1h] 10:00 子育て万歳サロン</p>	<p>10 11:00 14:00 [1.5h] 一緒にうたおう♪ うたごえ広場 囲</p>	<p>11 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)</p>	<p>12 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲 (¥)</p>	<p>13 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>14 休館日</p>	<p>15 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)</p>	<p>16</p>	<p>17 13:00 [3h] わたぼうし カフェ (¥)</p>	<p>18 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥) 13:30 [2h] にこにこ出前寄席 囲 (¥)</p>	<p>19 13:00 親カフェ (¥)</p>	<p>20 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>21 休館日</p>	<p>22 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 囲 (¥)</p>	<p>23 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>24 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)</p>	<p>25 14:00 [1.5h] 親カフェスペシャル 囲 (¥)</p>	<p>26 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>27 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>28 休館日</p>	<p>29</p>	<p>30 10:00 [1h] フェルデンクライス 体験会 囲 (¥)</p>	<p>31 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 (¥)</p>

にしとも広場主催イベント

6月8日(日) 10:00~12:00 ※応募締切5/27
みんなで!みちあそび
屋外では水あそびや、チョークでお絵描き
屋内では布おもちゃや折り紙で遊ぼう!
共催: スマイル・ポート、浅間台みはらしプレイパーク

6月1日(日) 10:30~12:00 ※応募締切5/23
にしともみんなのゼミ
独居女子のくらし 工夫と備え

6月23日(月) 10:00~12:00 ※応募締切6/10
映像ワークショップ(第1回)
映像と撮影の基礎講習

6月30日(月) 13:00~16:30
映像ワークショップ(第2回)
編集の基礎作業・作品完成と上映会
講師: 森 康祐 (NPO法人キッズディレクター代表)

毎週火曜日 16:00~17:00
にしとも一む
日本語が苦手なお子さんのボランティア学習支援

★にしともTOPICその1★
今年の「みんなで!みちあそび」 6月開催

毎年8月に開催していたみちあそび
ですが、「熱中症警戒アラート」の発令
が予測されるため、皆さんが安全に遊
べるように、6月に開催します!
小雨であれば、外遊びを実施します。

★にしともTOPICその2★
スマホで制作! 映像ワークショップ It's New

お手持ちのスマートフォンを使って動画を作ります。
あなたが好きな西区の「まち・ひと・くらし」を
記録(アーカイブ)として伝えてみませんか。
連続講座で2回とも参加できる方を募集します。
詳細はにしとも広場までお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
1 10:30 [1.5h] にしともみんなの ゼミ 围 のげやまインクルーシブ展示	2	3 16:00 [1h] にしとも一む	4 休館日	5 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 围 (¥) 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひびき予防 围 (¥)	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙 サロン 围 (¥)	7 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 围 (¥)
8 10:00 [2h] みんなで!みちあそび 围 13:00 [2h] はじめての水墨画 围 (¥) のげやまインクルーシブ展示	9 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	10 10:00 [2h] みかた cafe 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	11 休館日	12 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 围 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 围 (¥)	13 13:15 [1h] シニア向け体操 教室 围 (¥)	14
15	16 13:00 [2h] 親カフェ (¥)	17 16:00 [1h] にしとも一む	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 围 (¥)	20	21 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 围 13:00 [3h] (¥) わたぼうしカフェ (¥)
22	23 10:00 [2h] 映像ワークショップ 第1回 围 13:00 [3h] ひだまり相談	24 16:00 [1h] にしとも一む	25 休館日	26 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 围 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 围 (¥)	27 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 围 (¥)	28 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
29 14:00 [1.5h] 季節の養生 围 (¥)	30 13:00 [3.5h] 映像ワークショップ 第2回 围	◆凡例◆ 色字：にしとも広場の主催イベント 黒字：登録団体の自主事業		◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 围：要申込 / (¥)：有料		

登録団体の5月・6月 自主企画情報

<健康>	
からだをほぐすヨガ (甲) (¥) からだをほぐすヨガ教室 第1・4木曜 参加費500円 要ヨガマットか大判バスタオル	楽しく体づくり! ひびき予防 (甲) (¥) 嶋本和子 第1木曜 参加費500円 玄米ダンベルを使って筋力UP
心と身体を整える「気功体操」 (甲) (¥) 池上智子 第1土曜・第4金曜 参加費500円	アロマセラピー・メディカル ハーブ教室 (甲) (¥) Tree house 不定期日曜 材料費1,500円程度
シニア向け体操教室 (甲) (¥) 健康寿命を延ばしたい人の体操教室 5/2、6/13 参加費500円 理学療法士が体操指導	「季節の養生」 (甲) (¥) 山本珠代 6/29 参加費500円 筆記用具、マイカップ、ふきん
「つら〜い」が「かる〜い」に 変わる体操 (甲) (¥) 〜フェルデンクライス体験会〜 理学療法士 狩野健二郎 5/30 参加費500円 持ち物…ヨガマットかバスタオル	こどもクラフト部 (甲) (¥) クラフトグループトレマーニ 第2・4木曜 参加費500円(初回無料) 小学生以上 手芸・工作教室
断捨離®入門講座 (甲) (¥) 横浜みなとみらい断捨離会 5/31、6/21 参加費500円 (テキスト代込み 2回目以降300円) 申込先 090-8075-8758 (上田)	子育て万歳サロン 子育て万歳サロン 第1金曜日 5月は第2金曜 出入り自由 乳幼児とその保護者

イベント名 主催者名 開催内容	(甲): 要申込 (¥): 有料
------------------------------	---------------------

<サロン・カフェ・相談> サロンおしゃべり場 (¥) 西区「ちょボラ」 第2月曜 どなたでも参加OK 飲み物代100円 おしゃべりしませんか

にしともスマホ相談会 スマホサポーターWEST 第2火曜 ボランティアに相談 フリーWi-Fi完備 申込不要
--

親カフェ (学校に行きづらい子の 保護者の集い) (¥) こどものカフェ 第3月曜 参加費200円 5/25 臨床心理士を迎えて (甲)

ひだまり相談 あけばの会 第4月曜 できれば申込を 当事者による介護相談
--

わたぼうしカフェ (¥) あけばの会 第3土曜 お茶代100円 認知症の方もご家族も一緒に
--

<文化・芸術> はじめての水墨画 (甲) (¥) 吉田紅峯 第2日曜 参加費600円(教材費別)

げんき絵手紙サロン (甲) (¥) 川口整 第1金曜 材料費800円 初回無料
--

カメラ教室 (¥) フォトラボ・ルーチェ 第4土曜 参加費各500円 1部(基礎講座) 2部(シチュエーション別) (1部2部通して参加の方800円) お持ちのカメラ・スマホ持参

にこにこ出前寄席 (甲) (¥) 桂歌助の弟子の会(アマチュア) 5/18 木戸銭200円
--

<アート・クラフト> ヒンメリワークショップ (甲) (¥) 田中碧 第2木曜 材料費実費 北欧の伝統飾りづくり 基礎から学べる折り紙 教室 (甲) (¥) 芹澤洋子 第3木曜 材料費500円 初回無料
