

日	月	火	水	木	金	土	
1 10:30 [1.5h] にしともみんなの ゼミ 囲	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 囲 (¥) 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲 (¥)	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙 サロン 囲 (¥)	7 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	
のげやまインクルーシブ展示							
8 10:00 [2h] みんなで!みちあそび 囲 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	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 囲 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 囲 (¥)	13 13:15 [1h] シニア向け体操 教室 囲 (¥)	14	
のげやまインクルーシブ展示							
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 囲 (¥)	20	21 10:00 [1.5h] (¥) 断捨離@入門講座 囲 13:00 [3h] (¥) わたぼうしカフェ (¥)	
のげやまインクルーシブ展示							
22 14:00 [1.5h] にしすぎスマホ・ PC教室	23 10:00 [2h] 映像ワークショップ 第1回 囲 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 囲 (¥) 15:00 [2h] (¥) こどもクラフト部 囲	27 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	28 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)	
29 10:00 [1.5h] 季節の養生 囲 (¥)	30 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [3.5h] 映像ワークショップ 第2回 囲	◆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 / 囲：要申込 / (¥)：有料				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	

にしとも広場主催イベント

6月8日(日) 10:00~12:00 ※受付終了5/27

みんなで!みちあそび

6月23日(月) 10:00~12:00 (第1回)

6月30日(月) 13:00~16:30 (第2回)

映像ワークショップ ※応募締切6/10

7月 6日(日) 13:30~15:30

7月20日(日) 13:30~15:30

にしともみんなのゼミ ※応募締切6/28

7月26日(土) 10:00~11:30 ※応募締切7/19

着付け入門

講師：清水 玲子「西区地域づくり大学校」修了生

7月27日(日) 10:00~11:00 ※応募締切7/13

スマートシティをデザインしよう!

講師：西田 俊章(西区街の名人・達人登録)

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



↑
共通申込
フォーム

★にしともTOPICその1★

西公会堂で「にしとも音楽祭」

「西区街の名人・達人」の音楽アーティストが大集合! 多彩なジャンルの音楽を、生演奏でお楽しみいただけます。



6月22日(日) 11:20~16:00

申込み不要・入場・観覧無料

会場：西公会堂

主催：にしとも音楽祭運営委員会 共催：にしく市民活動支援センター

★にしともTOPICその2★

7月のにしともみんなのゼミ

日常生活の中で知りたいことを、区民の皆様とにしともスタッフが気軽に対話する場です。気になるテーマがありましたら、お申込みください。

第3回のテーマは、「キャッシュフロー表を作成しよう」です。お金に関する知識・判断力を学びましょう。

開館時間 9:00~17:00 (毎週水曜日・年末年始休館)
土・日・祝日も開いています!

住所 横浜市西区中央1-5-10 西区役所1階

電話・Fax 045-620-6624

Eメール ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

ホームページ https://nishitomo-city-yokohama.jp/



にしく市民活動支援センター

にしとも広場

管理運営：認定NPO法人市民セクターよこはま



ホームページ

日	月	火	水	木	金	土
<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> <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>1 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>2 休館日</p>	<p>3 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>4 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙 サロン 囲 (¥)</p>	<p>5 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>
<p>6 10:00 [1.5h] アロマセラピー (¥) メディカルハーブ教室 囲 13:30 [2h] にしともみんなの ゼミ ① 囲</p>	<p>7</p>	<p>8 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>9 休館日</p>	<p>10 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>11 15:15 [1h] シニア向け体操 教室 囲 (¥)</p>	<p>12</p> 
<p>13 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)</p>	<p>14 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)</p>	<p>15 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>16 休館日</p>	<p>17 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)</p>	<p>18</p>	<p>19 10:00 [1.5h] (¥) 断捨離®入門講座 囲 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)</p>
<p>20 13:30 [2h] にしともみんなの ゼミ ② 囲</p>	<p>21</p>	<p>22 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>23 休館日</p>	<p>24 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>25 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>26 10:00 [1.5h] 着付け入門 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)</p>
<p>27 10:00 [1h] スマートシティをデザイ ンしよう! 囲 (¥) 14:00 [1.5h] にしすぎスマホ・PC教室</p>	<p>28 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>29 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>30 休館日</p>	<p>31</p> 		

登録団体の6月・7月
自主企画情報

イベント名
主催者名
開催内容
 囲：要申込
 (¥)：有料

<健康>

からだをほぐすヨガ 囲 (¥)
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

「季節の養生」 囲 (¥)
山本珠代
6/29 参加費 500円
筆記用具、マイカップ、ふきん

心と身体を整える「気功体操」 囲 (¥)
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** 囲 (¥)
Tree house
不定期日曜 材料費1,500円程度

シニア向け体操教室 囲 (¥)
健康寿命を延ばしたい人の体操教室
6/13、7/11 参加費500円
理学療法士が体操指導

<子ども>

断捨離®入門講座 囲 (¥)
横浜みなとみらい断捨離会
6/21、7/19 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)

こどもクラフト部 囲 (¥)
クラフトグループトレマニ
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

楽しく体づくり! ひざ痛予防 囲 (¥)
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

子育て万歳サロン
子育て万歳サロン
第1金曜日 出入り自由
乳幼児とその保護者

<文化・芸術>

はじめての水墨画 囲 (¥)
吉田紅峯
第2日曜 参加費600円(教材費別)

俳句勉強会
年金者組合西支部
第4月曜 出入り自由

げんき絵手紙サロン 囲 (¥)
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(セッション別)
(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

<アート・クラフト>

ヒンメリワークショップ 囲 (¥)
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** 囲 (¥)
芹澤洋子
第3木曜 材料費500円 初回無料

<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

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

ひだまり相談
あけぼの会
第4月曜 当事者による介護相談

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

小学校不登校児の
お母さんたちの憩いの場
みかたカフェ
6/10 持ち物 お気に入りの飲み物
予約不要&途中参加・退室OK

スマホ・パソコン相談会
にしすぎPC教室
不定期日曜 スマホ・パソコン持参