

日	月	火	水	木	金	土
		1 10:00 [2h] みかたカフェ 16:00 [1h] にしとも一む	2 休館日	3 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 14:00 [1h] 囲(¥) 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲(¥)	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(¥)	5 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲(¥)
6 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ教室 13:30 [2h] 囲(¥) にしとも みんなのゼミ ① 囲	7 10:00 [2h] 好きなリボンで 髪ゴム作り! 囲(¥)	8 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	9 休館日	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(¥)	11 15:15 [1h] シニア向け体操 教室 囲(¥)	12
13 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲(¥)	14 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲(¥)	15 16:00 [1h] にしとも一む	16 休館日	17 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲(¥)	18	19 10:00 [1.5h] 囲(¥) 断捨離®入門講座 囲 3:00 [3h] わたぼうしカフェ 囲(¥)
20 13:30 [2h] にしとも みんなのゼミ ② 囲	21	22 16:00 [1h] にしとも一む	23 休館日	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(¥)	25 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲(¥)	26 10:00 [1.5h] 着付け入門 12:45 [1h] カメラ教室1部 囲(¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 囲(¥)
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	28 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [3h] ひだまり相談	29 16:00 [1h] にしとも一む	30 休館日	31	◆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	

にしとも広場主催イベント

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

テーマ「キャッシュフロー表を作成しよう」
お金に関する知識・判断力を学びます



↑
共通申込
フォーム

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)
君のアイデアでワクワクするような未来の街をつくろう!

8月 23日(土) 11:00~12:00 ※応募締切 8/9
常磐津ってなあに? in横浜

講師：岸澤 満佐志 (西区街の名人・達人登録)
共催：西前小学校コミュニティハウス

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★ 「常磐津ってなあに？」

三味線音楽である浄瑠璃の一流派で、江戸時代に創始され、江戸歌舞伎とともに舞踊音楽として発展しました。

歌舞伎音楽の常磐津節を、観て、聴いて、体験してみませんか。

会場：西前小学校コミュニティハウス 2階 和室



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

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/

日	月	火	水	木	金	土
◆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					1 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (¥)	2 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)
3	4	5 16:00 [1h] にしとも一む	6 休館日	7 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲 (¥)	8	9
10 13:30 [2h] にしともみんなのゼミ	11 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	12 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	13 休館日	14 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 囲 (¥)	15	16 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
17 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	18	19 16:00 [1h] にしとも一む	20 休館日	21 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	22 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥) 15:15 [1h] シニア向け体操教室 囲 (¥)	23 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
24 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ教室 囲 (¥) 14:00 [1.5h] にしすぎスマホ・PC教室	25 13:00 [3h] ひだまり相談	26 16:00 [1h] にしとも一む	27 休館日	28 10:00 [1h] からだをほぐすヨガ 囲 (¥)	29	30
31 14:00 [2h] 親子カフェ夏休み企画 囲 (¥)						

登録団体の7月・8月
自主企画情報

イベント名	要申込 要料
主催者名 開催内容	囲：要申込 ¥：有料

注) 開催日が変更になる場合があります。
 詳細、申込みはにしとも広場へお問い合わせください。

<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

俳句勉強会
 年金者組合西支部
 第4月曜 出入り自由

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(シャッター別)
 (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

託児付 好きなりボンを選んで
オリジナル髪ゴム作り! [甲] (¥)
 Sunny Balm (サニーバーム)
 7/7 参加費300円
 お子さまのお名前と年齢を連絡

<子ども>

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 8月はお休み
 参加費500円(初回無料)
 小学生以上 手芸・工作教室

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

<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

<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! ひざ痛予防 [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

心と身体を調える「気功体操」 [甲] (¥)
 池上智子
 第1土曜・第4金曜
 参加費500円

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
 7/11、8/22 参加費500円
 理学療法士が体操指導

アロマテラピー・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

断捨離®入門講座 [甲] (¥)
 横濱みなとみらい断捨離会
 7/19、8/16 参加費500円
 (テキスト代込2回目以降300円)
 申込先 090-8075-8758 (上田)

<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

親子カフェ (¥)
 こどものカフェ
 第3月曜 参加費200円
 8/31 夏休み企画 阿部伸一先生
 と一緒に不登校経験者から学ぼう(囲)

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
 7/1 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
 7/27、8/24 スマホ・パソコン持参