

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 ◆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 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>2 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)</p>
3	4	<p>5 16:00 [1h] にしとも一む</p>	6 休館日	<p>7 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 14:00 [1h] 囲 (¥) 楽しく体力づくり ひび痛予防 囲 (¥)</p>	8	<p>9 10:00 [2h] 「価値観」ゲームを やってみよう 囲 (¥)</p>
<p>10 13:30 [2h] にしともみんなのゼミ</p>	<p>11 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)</p>	<p>12 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む</p>	13 休館日	<p>14 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 囲 (¥)</p>	15	<p>16 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 13:00 [3h] 囲 (¥) わたぼうしカフェ (¥)</p>
<p>17 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)</p>	18	<p>19 16:00 [1h] にしとも一む</p>	20 休館日	<p>21 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)</p>	<p>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 (¥)</p>	<p>23 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)</p>
<p>24 10:00 [1.5h] アロマセラピー・ (¥) メディカルハーブ教室 囲 14:00 [1.5h] にしずぎスマホ・PC教室</p>	<p>25 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>26 16:00 [1h] にしとも一む</p>	27 休館日	<p>28 10:00 [1h] からだをほぐすヨガ 囲 (¥)</p>	29	30
<p>31 10:00 [2h] 季節の養生 囲 (¥) 14:00 [2h] 親カフェ夏休み企画 囲 (¥)</p>						

にしとも広場主催イベント

8月10日(日) 13:30~15:30

にしともみんなのゼミ

テーマ「わたしへの手紙を書いてみよう」
自分についてゆっくり考える時間です



↑
共通申込
フォーム

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

9月13日(土) 13:30~15:30 ※申込先着順

にしともみんなのゼミ

テーマ「チャットGPTを体験しよう！」
はじめてのAI体験 チャットGPT編です

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 1★

にしとも広場ホームページリニューアル

にしとも広場のホームページがより見やすくなります。
7月下旬頃、リニューアル予定で準備を進めています。
市民活動の情報がより探しやすくなります！
是非、ご利用ください。

★にしともTOPIC 2★

にしどもの職員と一緒にチャットGPT体験

新聞・テレビでよく目にするChatGPT(チャットジーピーティ)。はじめての方向けに、にしとも広場のパソコンを使用して体験会を実施します。ChatGPTに聞いてみたいことや、お願いしたいことを入力して、どのような回答がでるか試してみましょう。

にしともみんなのゼミ 9月13日(土) 13:30~



にしく市民活動支援センター
にしとも広場



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 囲: 要申込 / (¥): 有料		16:00 [1h] にしとも一む	休館日	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 (¥)	10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙 サロン 囲 (¥)	10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)
7	8	9	10	11	12	13
	10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲 (¥)	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	休館日	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 (¥)	13:15 [1h] シニア向け体操 教室 囲 (¥)	13:30 [2h] にしともみんなの ゼミ 囲
	14	15	16	17	18	19
13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	13:00 [2h] 親カフェ (¥)	16:00 [1h] にしとも一む	休館日	10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	10:00 [1.5h] お花のワーク ショップ 囲 (¥)	10:00 [1.5h] 囲 (¥) 断捨離®入門講座 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
21	22	23	24	25	26	27
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 (¥)	13:00 [3h] ひだまり相談	16:00 [1h] にしとも一む	休館日	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 (¥)	10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)	12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
28	29	30	◆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			
		16:00 [1h] にしとも一む	展示: バリアフリー 図書(9/4~23) 主催: 中央図書館			

登録団体の8月・9月
自主企画情報

イベント名	囲: 要申込 (¥): 有料
主催者名	
開催内容	

<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 (¥)
こどものカフェ
第3月曜 参加費200円
8/31 夏休み企画 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
9/9 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
8/24 スマホ・パソコン持参

<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

断捨離®入門講座 (甲) (¥)
横浜みなとみらい断捨離会
8/16、9/20 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)

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
8/22、9/12 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

「季節の養生」 (甲) (¥)
山本珠代
8/31 参加費500円
筆記用具 マイカップ ふきん

<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)
9/21 木戸銭 200円

託児付お花のワークショップ (甲) (¥)
子育て支援ボランティア「花音」
9/19 お花代 1,200円

<子ども>

こどもクラフト部 (甲) (¥)
クラフトグループトレマニ
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金曜日 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