



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> 						
<p>2 10:00 [5h] 西区民まつり in にしとも広場</p>	<p>3 にしとも広場 アート展</p>	<p>4 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>5 休館日</p>	<p>6 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>7 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>1 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲(¥)</p>
<p>9 10:00 [2h] にしとも ケア美容の会 囲(¥) 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲(¥)</p>	<p>10 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥) にしとも広場 アート展</p>	<p>11 10:00 [2h] みかたカフェ 14:30 [1h] にしともスマホ 相談会 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>12 休館日</p>	<p>13 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>14 15:15 [1h] シニア向け体操教室 囲(¥)</p>	<p>15 臨時休館日 (設備点検のため)</p>
<p>16 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン相談会 にしとも広場 アート展</p>	<p>17 13:00 [2h] 親力カフェ 囲(¥)</p>	<p>18 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>19 休館日</p>	<p>20 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲(¥) 14:00 [2h] + ONEプロジェクト</p>	<p>21</p>	<p>22 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)</p>
<p>23 13:30 [2h] にしともみんなのゼミ 囲</p>	<p>24 13:00 [3h] ひだまり相談 にしとも広場 アート展</p>	<p>25 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>26 休館日</p>	<p>27 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>28 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲(¥)</p>	<p>29 13:00 [1h] 水墨画で描く 干支カレンダー 囲(¥)</p>
<p>30 10:00 [1.5h] アロマテラピー・囲(¥) メディカルハーブ教室</p>	<p>展示：にしとも広場アート展 (11/1～11/30)</p>  <p>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。</p>					

## にしとも広場主催イベント

11月2日(日) 10:00～15:00

西区民まつり in にしとも広場

11月23日(日) 13:30～15:30 ※申込先着順

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Part2」

11月29日(土) 13:00～15:00 ※申込締切11/15

水墨画で描く干支カレンダー

講師：吉田 紅峯（西区街の名人・達人登録）

12月2日(火) 13:30～15:30 ※申込締切11/27

にしともみんなのゼミ

テーマ「サイバー詐欺から身を守るコツ」

12月7日(日) ※申込締切11/23

10:00～12:00 クリスマスリースをつくろう

13:00～14:00 クリスマススワッグをつくろう

講師：講師：flowerdesign♪陽Haru（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★

### サイバー詐欺から身を守るコツを学ぼう

サイバー詐欺について警察官の方にお話を伺います。多様な詐欺の実態を知り、自身を守る術を学びましょう！

12月2日(土) 13:30～15:30

にしともみんなのゼミ



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
	<b>1</b> 10:00 [2h] リボンの ワークショップ 囲 (¥)	<b>2</b> 10:00 [2h] みかたカフェ 13:30 [2h] にしともみんなのゼミ 囲 16:00 [1h] にしとも一む	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 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 (¥)	<b>5</b> 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (¥)	<b>6</b> 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)
<b>7</b> 10:00 [2h] クリスマスリース 囲 (¥) 13:00 [1h] クリスマスツツグ 囲 (¥)	<b>8</b> 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	<b>9</b> 14:30 [1h] にしともスマホ 相談会 16:00 [1h] にしとも一む	<b>10</b> 休館日	<b>11</b> 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 (¥)	<b>12</b>	<b>13</b> 13:00 [2h] 親カフェ 囲 (¥)
<b>14</b> 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	<b>15</b> 15:00 [1h] シニア向け 体操教室 囲 (¥)	<b>16</b> 16:00 [1h] にしとも一む	<b>17</b> 休館日	<b>18</b> 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	<b>19</b>	<b>20</b> 10:00 [2h] (¥) ケア美容の会 囲 13:00 [3h] (¥) わたぼうしカフェ
<b>21</b>	<b>22</b> 13:00 [3h] ひだまり相談	<b>23</b> 16:00 [1h] にしとも一む	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 囲 (¥)	<b>26</b> 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)	<b>27</b> 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
<b>28</b> 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 休館日	◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 囲: 要申込 / (¥): 有料		

2026年1月は  
4日(日)から開館  
します

## 登録団体の11月・12月自主企画情報

イベント名	囲: 要申込
主催者名	(¥): 有料
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 (学校のいきづら子の保護者の集い) (¥)

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

### <サロン・カフェ・相談>

#### 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  
11/11、12/2 初回無料

#### スマホ・パソコン相談会

にしすぎPC教室  
11/26、12/28  
スマホ・パソコン持参

#### にしともケア美容の会 囲 (¥)

佐々木もえこ  
11/9、12/20 参加費 500円

### <子ども>

#### こどもクラフト部 囲 (¥)

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

#### 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

#### 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(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

#### 活動25周年大うたごえ広場

一座にしエイチファイブ  
11/16 13:00~16:00  
会場: 西公会堂

### <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

### <美容・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

#### 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

#### 心と身体を調える「気功体操」 囲 (¥)

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 囲 (¥)

健康寿命を延ばしたい人の体操教室  
10/24、11/14 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 囲 (¥)

Tree house  
不定期日曜 材料費1,500円程度

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。