



日	月	火	水	木	金	土
	1 10:00 [2h] リボンの ワークショップ 囲 (¥)	2 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] にしともるーむ	3 休館日	4 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 (¥)	5 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (¥)	6 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)
7 10:00 [2h] クリスマスリース 囲 (¥) 13:00 [1h] クリスマスワッグ 囲 (¥)	8 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	9 14:30 [1h] にしともスマホ 相談会 16:00 [1h] にしともるーむ	10 休館日	11 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 (¥)	12	13 14:00 [2h] 親カフェ 囲 (¥)
14 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	15 15:00 [1h] シニア向け 体操教室 囲 (¥)	16 16:00 [1h] にしともるーむ	17 休館日	18 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	19	20 10:00 [2h] (¥) ケア美容の会 囲 13:00 [3h] (¥) わたぼうしカフェ
21	22 13:00 [3h] ひだまり相談	23 16:00 [1h] にしともるーむ	24 休館日	25 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 囲 (¥)	26 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)	27 13:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 14:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
28 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会	29 休館日	30 休館日	31 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

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。

にしとも広場主催イベント

12月2日(火) 13:30~15:30 ※申込受付中

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」

共通申込
フォーム
↓

12月7日(日) ※受付終了

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)



1月27日(火) 13:00~15:00 ※申込締切1/13

いざという時役立つ 救急救命

予期せぬ救急時に対応できるよう
心肺蘇生やAEDの操作を学びます

講師: 一般財団法人エマージェンシー・メディカル・レスポンス財団

代表理事 河波 弘晃氏

毎週火曜日 16:00~17:00

にしともるーむ

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★

地域活動入門講座

じぶんらしい第三の居場所づくり

～好きなまちから「はじめのいっぽ」～

講義で学んだ後、西区を飛び出し地域に根付いた
3カ所の居場所を貸し切りバスで巡ります。

第1回 1月31日(土) 14:00~16:30

講義 (会場: にしとも広場)

講師: 神奈川大学人間科学部教授 斎藤ゆか氏

第2回 2月11日(水・祝) 12:00~16:30

地域活動見学バスツアー

参加費3,000円(バス代・保険代)

昼食代1,000円(宮ノ前テラスにてランチ)



第3回 2月22日(日) 12:00~15:00

ランチ交流会 (会場: にしとも広場)

希望者のみ 参加費無料(昼食代実費負担)

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





日	月	火	水	木	金	土
◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 囲: 要申込 / (¥): 有料		◆凡例◆ 色字: にしとも広場の主催事業 黒字: 登録団体の自主事業		1 休館日 	2 休館日	3 休館日
4	5	6 16:00 1h にしとも一む	7 休館日	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 (¥)	9 10:00 1h 子育て万歳サロン 15:15 1h シニア向け 体操教室 囲 (¥)	10
11 10:00 1.5h アロマテラピー・ メディカルハーブ教室 13:00 2h 囲 (¥) はじめての水墨画 囲 (¥)	12 10:00 2h サロン おしゃべり場 (¥)	13 14:30 1h にしともスマホ 相談会 16:00 1h にしとも一む	14 休館日	15 10:00 2h 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	16	17 10:00 2h にしともみんなの ゼミ 13:00 3h わたぼうしカフェ (¥)
18 13:30 2h にこにこ出前寄席 (¥)	19	20 16:00 1h にしとも一む	21 休館日	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 (¥)	23 10:00 1h 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)	24 12:45 1.5h カメラ教室1部 (¥) 13:30 1.5h カメラ教室2部 (¥)
25	26 13:00 3h ひだまり相談	27 13:00 2h 救命救急講座 囲 16:00 1h にしとも一む	28 休館日	29 10:00 1.5h からだをほぐすヨガ 囲 (¥)	30 13:00 2h げんき絵手紙サロン 囲 (¥)	31 10:00 1.5h 断捨離®入門講座 囲 (¥) 14:00 2.5h 地域活動入門講座 囲

登録団体の12月・1月自主企画情報

イベント名	申: 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
親カフェスペシャル 申 (¥)	(学校にいきづらい子の保護者の集い) こどものカフェ 12/13 臨床心理士を迎えて 参加費300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 12/2 初回無料
スマホ・パソコン相談会	にしすぎPC教室 12/28 スマホ・パソコン持参
にしともケア美容の会 申 (¥)	佐々木もえこ 12/20 参加費 500円
<子ども>	
こどもクラフト部 申 (¥)	クラフトグループトレマーニ 第2・4木曜 (12月は第4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 (1月は第2金曜) 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 申 (¥)	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 申 (¥)	川口整 第1金曜 (1月は第5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 (¥)	桂歌助の弟子の会 (アマチュア) 1/18 木戸銭 200円
<アート・クラフト>	
ヒンメリワークショップ 申 (¥)	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 申 (¥)	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 申 (¥)	からだをほぐすヨガ教室 第1・4木曜 (1月は第4・5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 申 (¥)	嶋本和子 第1木曜 (1月はお休み) 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」 申 (¥)	池上智子 第1土曜・第4金曜 (1/3日はお休み) 参加費500円
シニア向け体操教室 申 (¥)	健康寿命を延ばしたい人の体操教室 12/15、1/9 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 申 (¥)	Tree house 不定期日曜 材料費1,500円程度
断捨離®入門講座 申 (¥)	横浜みなとみらい断捨離会 1/31 参加費500円 (テキスト代込2回目以降300円)