



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事業 黒字：登録団体の自主事業</p>						
<b>1</b> 14:00 [2h] 親力フェ スペシャル 囲 (¥)	<b>2</b>	<b>3</b> 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 囲 (¥)  16:00 [1h] にしとも一む	<b>4</b> 休館日	<b>5</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>6</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>7</b> 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)
<b>8</b> 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	<b>9</b> 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	<b>10</b> 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 囲 (¥) 14:30 [1h] にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	<b>11</b> 休館日 主催事業 バスツアー	<b>12</b> 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 囲 (¥)	<b>13</b>	<b>14</b> 13:30 [1.5h] スマホ・パソコン 相談
<b>15</b> 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ教室 囲 (¥)	<b>16</b> 13:00 [2h] 親力フェ 囲 (¥)	<b>17</b> 10:00 [2h] みかたカフェ (¥) 16:00 [1h] にしとも一む	<b>18</b> 休館日	<b>19</b> 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	<b>20</b>	<b>21</b> 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
<b>22</b>	<b>23</b> 13:00 [3h] ひだまり相談	<b>24</b> 16:00 [1h] にしとも一む	<b>25</b> 休館日	<b>26</b> 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	<b>27</b> 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 (¥)	<b>28</b> 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)

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

2月11日(水・祝) 12:00～16:30

地域活動入門講座 活動見学バスツアー

3月14日(土) 14:00～16:00 ※申込締切3/10

「はたらく」とリカバリー(回復)

共催：生活支援センター西

3月22日(日) 13:30～15:30 ※申込締切3/15

にしともみんなのゼミ

「ウェルビーイング初級編」

3月29日(日) 13:30～14:45

にしとも音楽祭mini

出演者：①嬉氣 利誠 ②コーケンボー

共通申込  
フォーム  
↓



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



2026  
年

★にしともTOPIC★

にしとも春の研修・交流会

～まなびと対話で西区をもっとおもしろく～

3月1日(日) ※申込締切2/25(定員に満たない場合延長有)

第1部 14:30～16:30

今だからこそ知っておきたい「広報のキホン」

講師：認定NPO法人森ノオト 船本由佳氏

参加費：無料

専用申込み  
フォーム  
↓

第2部 17:00～18:30

つながる!ひろがる!大交流会

～名人達人の演奏や披露もあります～

参加費：お一人 800円(当日支払い)



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
<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事業 黒字：登録団体の自主事業</p>						
<p>1 14:30 [2h] 春の研修・交流会 囲</p>	2	<p>3 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>4 休館日</p>	<p>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 (¥)</p>	<p>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 (¥)</p>	<p>7 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥) 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会</p>
フォトラボ・ルーチェ写真展						
8	<p>9 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)</p>	<p>10 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 囲 (¥) 14:30 [1h] にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>11 休館日</p>	<p>12 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 囲 (¥)</p>	<p>13 15:15 [1h] シニア向け 体操教室 囲 (¥)</p>	<p>14 14:00 [2h] 講座「はたらく」と リカバリー 囲</p>
フォトラボ・ルーチェ写真展						
<p>15 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)</p>	16	<p>17 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>18 休館日</p>	<p>19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)</p>	20	<p>21 13:00 [3h] わたぼうしかフェ (¥)</p>
フォトラボ・ルーチェ写真展						
<p>22 13:30 [2h] にしともみんなの ゼミ</p>	<p>23 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>24 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>25 休館日</p>	<p>26 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)</p>	<p>27 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>28 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)</p>
フォトラボ・ルーチェ写真展						
<p>29 13:30 [2h] にしとも音楽祭mini</p>	30	<p>31 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>3/1～28 フォトラボ・ルーチェ 「藤棚一番街写真展」</p>			

登録団体の2月・3月  
自主企画情報

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。

<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

親力カフェ (学校にいづら子

保護者の集い) (¥)  
こどものカフェ  
第3月曜 参加費200円

親力フェススペシャル (申) (¥)

2/1 阿部先生を迎えて 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

わたぼうしかフェ (¥)

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

イベント名

主催者名  
開催内容

申：要申込

(¥)：有料

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  
2/17 初回無料

スマホ・パソコン相談会

にしすぎPC教室  
2/14、3/7 スマホ・パソコン持参

<文化・芸術>

はじめての水墨画 (申) (¥)

吉田紅峯  
第2日曜 (3月は第3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  
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

<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  
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  
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  
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  
2/27、3/13 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

英語でストレッチヨガ (申) (¥)

Yuki  
2/3、10、3/10 参加費500円  
動きやすい服装、マット(あれば)



<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 (2月・3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 (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