



日	月	火	水	木	金	土
◆表記内容◆						◆凡例◆
開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 囲 : 要申込 / (¥) : 有料						色字 : にしても広場の主催事業 黒字 : 登録団体の自主事業
1 14:00 [2h] 親カフェ スペシャル 囲 (¥)	2	3 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 16:00 [1h] にしてもるーむ	4 休館日	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 (¥)	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 国 (¥)	7 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」国 (¥)
8 13:00 [2h] はじめての水墨画 国 (¥)	9 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	10 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 14:30 [1h] にしてもスマート相談会 16:00 [1h] にしてもるーむ	11 休館日 主催 事業 バス ツアーアー	12 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 国 (¥)	13	14 13:30 [1.5h] スマート・パソコン 相談会
15 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ教室 国 (¥)	16 13:00 [2h] 親カフェ 国 (¥)	17 10:00 [2h] みかたカフェ (¥) 16:00 [1h] にしてもるーむ	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 国 (¥)	20	21 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
22	23 13:00 [3h] ひだまり相談	24 16:00 [1h] にしてもるーむ	25 休館日	26 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 国 (¥) 15:15 [1h] シニア向け体操教室 国 (¥)	27 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」国 (¥) 15:15 [1h] シニア向け体操教室 国 (¥)	28 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、にしても広場へお問い合わせください。

にして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

にしてもみんなのゼミ

「ウェルビーイング初級編」

共通申込
フォーム
↓

3月29日(日) 13:30~14:45

にしても音楽祭mini

出演者: ①嬉氣 利誠 (2)コーケンボー



毎週火曜日 16:00~17:00

にしてもるーむ

日本語が苦手なお子さんのボランティア学習支援

にしく市民活動支援センター
にしても広場開館時間 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/>★にしてもTOPIC★
にしても春の研修・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

専用申込み
フォーム
↓

参加費: 無料

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: 一人 800円(当日支払い)

日	月	火	水	木	金	土
◆表記内容◆						◆凡例◆
開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 囲 : 要申込 / (¥) : 有料						色字 : にしても広場の主催事業 黒字 : 登録団体の自主事業
1 14:30 [2h] 春の研修・交流会 囲	2	3 16:00 [1h] にしてもるーむ	4 休館日	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 (¥)	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 (¥)	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
フォトラボ・ルーチェ写真展						▶
8	9 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	10 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 囲 (¥) 14:30 [1h] にしてもスマホ相談会 16:00 [1h] にしてもるーむ	11 休館日	12 13:00 [2h] ピンメリワーク ショップ 囲 (¥)	13 15:15 [1h] シニア向け 体操教室 囲 (¥)	14 14:00 [2h] 講座「はたらく」と リカバリー 囲
フォトラボ・ルーチェ写真展						▶
15 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	16	17 16:00 [1h] にしてもるーむ	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	20	21 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
フォトラボ・ルーチェ写真展						▶
22 13:30 [2h] にしてもみんなの ゼミ	23 13:00 [3h] ひだまり相談	24 16:00 [1h] にしてもるーむ	25 休館日	26 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	27 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」囲 (¥)	28 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
フォトラボ・ルーチェ写真展						▶
29 13:30 [2h] にしても音楽祭mini	30	31 16:00 [1h] にしてもるーむ	3/1~28 フォトラボ・ルーチェ 「藤棚一番街写真展」			

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、申込みはにして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

にしてもスマホ相談会
スマホサポーターWEST
第2火曜 ボランティアに相談

親カフェ (学校にいきづらい子の
保護者の集い) (¥)
こどものカフェ
第3月曜 参加費200円

親カフェスペシャル 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ご一緒に

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
にしそう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(シユエーション別)
(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