

日	月	火	水	木	金	土
◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / ㊦：要申込 / ㊦：有料						
1 14:30 [2h]+[2h] 春の研修・交流会 ㊦	2	3 16:00 [1h] にしとも一む	4 休館日	5 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ ㊦㊦ 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防 ㊦㊦	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵紙サロン ㊦㊦	7 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 ㊦㊦ 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会
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 ㊦㊦ 14:30 [1h] にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	11 休館日	12 13:00 [2h] ヒンメリワーク シヨップ ㊦㊦	13 15:15 [1h] シニア向け 体操教室 ㊦㊦	14 14:00 [2h] 「はたらく」と リカバリー(回復) ㊦
15 13:00 [2h] はじめての水墨画 ㊦㊦	16 13:00 [2h] 親カフェ ㊦	17 16:00 [1h] にしとも一む	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 ㊦㊦	20	21 13:00 [3h] わたぼうしカフェ ㊦
22 13:30 [2h] にしともみんなの ゼミ ㊦	23 13:00 [3h] ひだまり相談	24 16:00 [1h] にしとも一む	25 休館日	26 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ ㊦㊦	27 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 ㊦㊦	28 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 ㊦ 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 ㊦
29 13:30 [1.5h] にしとも音楽祭mini	30	31 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ ㊦㊦ 16:00 [1h] にしとも一む	◆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			

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

3月1日(日) 14:30~18:30 ※受付終了

にしとも春の研修・交流会

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

3月29日(日) 13:30~15:00

にしとも音楽祭mini

出演者：①よしき 利誠 ②コーケンボー

4月9日(木) 10:30~11:30 ※申込締切3/26

みんなで学ぶ個人情報保護

管理の基本とリスクへの備えについて

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

★にしともTOPIC★

にしともみんなのゼミ

参加
無料

日常生活で疑問に思ったこと、知りたいけど誰に聞いたらいいのかわからない、今さら聞きづらかったりすることはありませんか？
「にしともみんなのゼミ」では、テーマを決めて、参加者の皆さんと対話をしながら、安心して暮らせるヒントを学ぶ場です。

～ウェルビーイング初級編(3/22開催)～

最近よく耳にする「ウェルビーイング」。自分にとってのウェルビーイングとは何か考えたことはありますか。

心・身体・社会的つながりのバランスは、年齢とともに変わっていきます。心と暮らしに寄り添い、優しい整え方を簡単なワークシートを使用して一緒に学んでみませんか。



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/

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			1 休館日	2 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	3 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (¥)	4 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)
◆凡例◆ 太字: にしとも広場の主催事業 黒字: 登録団体の自主事業			8 休館日	9 10:30 [1h] 個人情報保護講座 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 (¥)	10 15:15 [1h] シニア向け 体操教室 囲 (¥)	11 13:30 [1.5h] 音読パーティ 囲 (¥)
5 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥)	6	7 10:00 [1.5h] 英語でストレッチ ヨガ 囲 (¥) 16:00 [1h] にしとも一む	15 休館日	16 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	17	18 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
12 13:00 [2h] はじめての 水墨画 囲 (¥)	13 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	14 14:30 [1h] にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	22 休館日	23 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 (¥)	24 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)	25 10:00 [1.5h] ケア美容の会 囲 (¥) 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
19	20 13:00 [2h] 親カフェ (¥)	21 10:00 [1.5h] 英語でストレッチ ヨガ 囲 (¥) 16:00 [1h] にしとも一む	29 休館日	30		
26 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会	27 13:00 [3h] ひだまり相談	28 16:00 [1h] にしとも一む				

登録団体の3月・4月
自主企画情報

イベント名	甲: 要申込
主催者名	
開催内容	¥: 有料



<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
スマホ・パソコン相談会 にしすぎPC教室 3/7、4/26 スマホ・パソコン持参
親カフェ (学校にいづらい子の 保護者の集い) (¥) こどものカフェ 第3月曜 参加費200円
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

<文化・芸術>
はじめての水墨画 (甲) (¥) 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 (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

<美容・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
シニア向け体操教室 (甲) (¥) 健康寿命を伸ばしたい人の体操教室 3/13、4/10 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
英語でストレッチヨガ (甲) (¥) Yuki 3/10、31、4/7、21 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 (甲) (¥) クラフトグループトレマニ 第2・4木曜 (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 (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
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