

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 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 囲(¥) 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひび痛予防 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(¥)
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	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(¥)
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 囲(¥)	14 14:30 [1h] にしともスマホ相談会 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 10:00 [2h] みかたカフェ (¥)	18 臨時休館日 (設備点検のため)
19 13:30 [2h] にしとも みんなのゼミ 囲	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	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 (¥)
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	29 休館日	30		

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

4月9日(木) 10:30~11:30 ※受付終了

みんなで学ぶ個人情報保護

4月19日(日) 13:30~15:30 ※申込締切4/12

にしともみんなのゼミ

事例動画と疑似体験で詐欺の手口を学ぼう!

5月17日(日) 13:30~15:30 ※申込締切5/10

にしともみんなのゼミ

はじめての資産運用

講師: 森村利果香氏(ファイナンシャルプランナー)

共通申込
フォーム



5月24日(日) 10:00~12:00 ※申込締切5/10

みんなで!みちあそび

詳細は★にしともTOPIC★をご覧ください

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★

みんなで!みちあそび

今年も親子で楽しみましょう!
屋外では水あそびや、チョークでお絵描き
屋内では布おもちゃや折り紙で遊ぼう!

5月24日(日) 10:00~12:00

※申込締切5/10



専用申込
フォーム
↓



共催: スマイル・ポート、浅間台みはらしプレイパーク



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 ◆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 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲(¥)	2 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲(¥)
3	4	5 16:00 [1h] にしとも一む	6 休館日	7 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 14:00 [1h] 囲(¥) 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲(¥)	8 10:00 [1h] 子育て万歳サロン	9
10 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲(¥)	11 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 ¥	12 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 14:30 [1h] 囲(¥) にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	13 休館日	14 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(¥)	15 10:00 [2h] みかたカフェ ¥	16 13:00 [3h] わたぼうしカフェ ¥
17 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 13:30 [2h] 囲(¥) にしともみんなのゼミ 囲	18	19 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 16:00 [1h] にしとも一む	20 休館日	21 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲(¥)	22 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(¥)	23 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 ¥ 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 ¥
24 10:00 [3h] みんなでみちあそび 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会 囲(¥)	25 13:00 [3h] ひだまり相談	26 16:00 [1h] にしとも一む	27 休館日	28 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 15:00 [2h] こどもクラフト部 囲(¥)	29	30
31 13:00 [2h] 親カフェスペシャル 囲(¥)	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。					

登録団体の4月・5月
自主企画情報

イベント名
主催者名
開催内容
甲: 要申込
¥: 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 飲み物代100円
どなたでも参加OK

にしともスマホ相談会
スマホサポーターWEST
第2火曜 スマホ持参
ボランティアに相談

親カフェ (学校にいきづらの子の
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 (甲)(¥)
5月は5/31に変更 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 4月はお休み
お茶代100円認知症の方とご家族

みかたカフェ (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
第3金曜 参加費200円 初回無料

スマホ・パソコン相談会
にしすぎPC教室
4/26、5/24
スマホ・パソコン持参

<文化・芸術>

はじめての水墨画 (甲)(¥)
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 (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

**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
4/7,21、5/12,19 参加費500円
動きやすい服装、マット(あれば)

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
4/10、5/22 参加費500円
理学療法士が体操指導

<子ども>

こどもクラフト部 (甲)(¥)
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、5月は5/8に変更
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