

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	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 囲(¥)	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 中止 ヒンメリ ラクタショップ 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 囲(¥)
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 [2h] みんなでみちあそび 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会	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] 親カフェ春の座談会 囲(¥)	注) 掲載情報は4月8日時点で作成しております 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

5月17日(日) 13:30~15:30 ※申込締切5/15

にしともみんなのゼミ

はじめての資産運用

6月13日(土) 10:00~11:30 ※申込締切5/28

スマホを持ってまち歩きしてみよう!

講師：黒田 耕治 (西区街の名人・達人登録)
新「よこはまウォーキングポイント」アプリをでスタンプをゲット!



5月24日(日) 10:00~12:00 ※申込締切5/10

みんなで!みちあそび

共催:スマイル・ポート、浅間台みはらしプレイパーク



6月21日(日) 12:00~16:25

第3回 にしとも音楽祭

主催：にしとも音楽祭運営委員会
詳細は★にしともTOPIC★へ

↑
専用申込
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★

第3回にしとも音楽祭

入場
無料

「西区街の名人・達人」の音楽活動者が大集結!
大人も子どもも、生演奏を体感しましょう!!

日時：6月21日(日) 12:00~16:25 (予定)

開場：11:30

会場：西公会堂

(西区岡野1-6-41)

開催時間内は
出入り自由です



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
	1	2 16:00 [1h] にしとも一む	3 休館日	4 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 14:00 [1h] 囲(¥) 楽しく体づくり 囲(¥) 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 [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
7	8 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲(¥)	9 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 囲(¥) 14:30 [1h] 囲(¥) にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	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 10:00 [1.5h] スマホを持って まち歩きをしよう! 囲
14 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(¥)	15 13:00 [2h] 親カフェ 囲(¥)	16 16:00 [1h] にしとも一む	17 休館日	18 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲(¥)	19 10:00 [2h] みかたカフェ 囲(¥) 15:15 [1h] シニア向け体操教室 囲(¥)	20 13:00 [3h] わたぼうしカフェ 囲(¥)
21 13:30 [2h] にしともみんなのゼミ 囲	22 13:00 [3h] ひだまり相談	23 16:00 [1h] にしとも一む	24 休館日	25 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(¥)	26 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲(¥)	27 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 囲(¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 囲(¥)
28 13:30 [1.5h] にこにこ出前寄席 囲(¥)	29	30 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 囲(¥) 16:00 [1h] にしとも一む	◆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			

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5月・6月
自主企画情報**

イベント名 主催者名 開催内容
 申: 要申込
 ¥: 有料

<サロン・カフェ・相談>

サロンおしゃべり場 囲(¥)
西区「ちょボラ」
第2月曜 飲み物代100円
どなたでも参加OK

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) 囲(¥)
みかたカフェ
第3金曜 参加費200円 初回無料

親カフェ (学校にいきづらの子の
保護者の集い) 囲(¥)
こどものカフェ
第3月曜 参加費200円
5/31 親カフェ春の座談会 申

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 囲(¥)
あけぼの会
第3土曜 お茶代100円
認知症の方とご家族

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

スマホ・パソコン相談会
にしずきPC教室
5/24、6/6
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
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 (5月はお休み)
材料費800円 初回無料

カメラ教室 囲(¥)
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 申(¥)
桂歌助の弟子の会(アマチュア)
6/28 木戸銭 200円

<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
嶋本和子 申(¥)
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」
池上智子 申(¥)
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** 申(¥)
Tree house
5/17、6/14 材料費1,500円程度

英語でストレッチヨガ 申(¥)
Yuki
5/12、19、6/9、30 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 申(¥)
健康寿命を延ばしたい人の体操教室
5/22、6/19 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 申(¥)
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 申(¥)
田中碧
第2木曜 (5月お休み)
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
芹澤洋子 申(¥)
第3木曜
材料費500円 初回無料

