


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 囲(¥) 14:00 [1h] 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 13:00 [2h] ケア美容の会 囲(¥)	8 10:00 [2h] (¥) サロン おしゃべり場	9 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	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 囲(¥) 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲(¥)	15 13:00 [2h] (¥) 親カAFE	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AFE (¥) 15:15 [1h] シニア向け体操教室 囲(¥)	20 13:00 [3h] わたぼうしカAFE (¥)
21	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 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
28 13:30 [1.5h] にこにこ出前寄席 (¥)	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。

掲載情報は5月8日時点で作成

にしとも広場主催イベント

6月13日(土) 10:00~11:30 ※申込継続中

スマホを持ってまち歩きしてみよう!

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!

講師: 黒田 耕治 (西区街の名人・達人登録)

7月19日(日) 13:30~15:30 ※申込締切7/14

にしともみんなのゼミ

断捨離®をはじめよう!

参加費500円(資料代)

講師: うえだ由未子 (西区街の名人・達人登録)

共通申込
フォーム
↓



6月21日(日) 12:00~16:25(予定) *開場11:30

第3回 にしとも音楽祭

主催: にしとも音楽祭運営委員会

共催: にしとも広場 後援: 西区役所

時間内出入り自由

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★

断捨離®をはじめよう!

7月のにしともみんなのゼミでは、断捨離®トレーナーをお招きして入門講座を開催します。日頃から断捨離®しようと考えているが、なかなか実践できない方にお勧めです。身の回りをスッキリさせる方法を学びましょう。講師はうえだ由未子さん(断捨離®トレーナー)です。(西区街の名人・達人登録)

日時: 7月19日(日) 13:30~15:30



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/围: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 14:00 1h 围Ⓜ 楽しく体づくり ひざ痛予防 围Ⓜ	3 10:00 1h 子育て万歳サロン 13:00 2h げんき絵手紙サロン 围Ⓜ	4 10:00 1h 心と身体を調える 「気功体操」围Ⓜ 13:30 1h 座ってできるリンパ ストレッチ 围Ⓜ
5 10:30 1h リズム体操 围Ⓜ 13:00 2h 親カフェスペシャル 围Ⓜ	6	7 10:00 1.5h 英語でストレッチヨガ 围Ⓜ 16:00 1h にしとも一む	8 休館日	9 13:00 2h ヒンメリ ワークショップ 围Ⓜ 15:00 2h こどもクラフト部 围Ⓜ	10 13:15 1h シニア向け体操教室 围Ⓜ	11
12 13:00 2h はじめての水墨画 围Ⓜ	13 10:00 2h サロン おしゃべり場 围Ⓜ	14 10:00 1.5h 英語でストレッチヨガ 围Ⓜ 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 围Ⓜ	17 10:00 2h みかたカフェ 围Ⓜ 13:00 2h 終活講座 相談セミナー 围Ⓜ	18 13:00 3h わたぼうしカフェ 围Ⓜ
19 13:30 2h にしともみんなのゼミ 围Ⓜ	20	21 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 围Ⓜ 15:00 2h こどもクラフト部 围Ⓜ	24 10:00 1h 心と身体を調える 「気功体操」围Ⓜ 15:15 1h シニア向け体操教室 围Ⓜ	25 12:45 1.5h カメラ教室1部 围Ⓜ 13:30 1.5h カメラ教室2部 围Ⓜ
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	31	

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6月・7月
自主企画情報

- <サロン・カフェ・相談>**
- サロンおしゃべり場** 围Ⓜ
西区「ちょボラ」
第2月曜 飲み物代100円
どなたでも参加OK
- 親カフェ** (学校にいづらい子の保護者の集い) 围Ⓜ
こどものカフェ
第3月曜 (7月は7/5) 参加費200円
- 親カフェスペシャル** 围Ⓜ 围Ⓜ
7/5 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
- 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
- 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) 围Ⓜ
みかたカフェ
第3金曜 参加費200円 初回無料
- わたぼうしカフェ** 围Ⓜ
あけぼの会
第3土曜 お茶代100円
認知症の方とご家族

- | | |
|--|-----------------|
| イベント名
主催者名
開催内容 | Ⓜ: 要申込
Ⓜ: 有料 |
| スマホ・パソコン相談会
にしすぎPC教室
6/6
スマホ・パソコン持参 | |
| 終活講座 相続セミナー 申
ソフレ行政書士法人
7/17 無料
終活・遺言・不動産でご不安な方 | |
| <文化・芸術> | |
| はじめての水墨画 申 围Ⓜ
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 围Ⓜ
川口整
第1金曜
材料費800円 初回無料 | |
| カメラ教室 围Ⓜ
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(ジョイント別)
(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 围Ⓜ
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 围Ⓜ
からだをほぐすヨガ教室
第1・4木曜 参加費500円
要ヨガマットが大判バスタオル
 - 心と身体を調える「気功体操」** 申 围Ⓜ
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** 申 围Ⓜ
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 围Ⓜ
Yuki
6/9,30、7/7,14 参加費500円
動きやすい服装、マット(あれば)
 - リズム体操** 申 围Ⓜ
成瀬恭子
7/5 参加費500円
音楽に合わせて身体を動かして介護予防
 - 座ってできるリンパストレッチ** 围Ⓜ
腰痛予防改善スペシャリスト MIHO
7/4 参加費500円 飲み物持参
むくみ・だるさもかんたんスッキリ
 - ケア美容** 申 围Ⓜ
佐々木もえ子
不定期日曜 6/7 参加費500円

- 楽しく体づくり! ひざ痛予防** 申 围Ⓜ
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
- シニア向け体操教室** 申 围Ⓜ
健康寿命を延ばしたい人の体操教室
6/19、7/10、24 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 围Ⓜ
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 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 围Ⓜ
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 围Ⓜ
芹澤洋子
第3木曜
材料費500円 初回無料