

日	月	火	水	木	金	土
◆凡例◆ 色字：にしとも広場の主催イベント 黒字：登録団体の自主事業 ◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 囲：要申込 / (¥)：有料		1 10:00 1.5h 囲(¥) 英語でストレッチヨガ 16:00 1h にしとも一む	2 休館日	3 10:00 1.5h 囲(¥) 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	4 10:00 1h 子育て万歳サロン 13:00 2h 囲(¥) げんき絵手紙サロン	5 10:00 1h 囲(¥) 心と身体を調える 「気功体操」 13:00 2h 囲 ひとことフランス語
6	7	8 14:30 1h にしともスマホ相談会 16:00 1h にしとも一む	9 休館日	10 13:00 2h 囲(¥) ヒンメリ ワークショップ 15:00 2h 囲(¥) こどもクラフト部	生活介護事業所【支えあいの会】作品展示会	
13 10:00 1.5h 囲(¥) 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	14 10:00 2h (¥) サロン おしゃべり場	15 10:00 1.5h 囲(¥) 英語でストレッチヨガ 16:00 1h にしとも一む	16 休館日	17 10:00 2h 囲(¥) 基礎から学べる 折り紙教室	18 10:00 2h (¥) みかたカフェ	19 13:00 3h (¥) わたぼうしカフェ
生活介護事業所【支えあいの会】作品展示会		22 16:00 1h にしとも一む	23 休館日	24 10:00 1.5h 囲(¥) からだをほぐすヨガ	25 10:00 1h 囲(¥) 心と身体を調える 「気功体操」 15:15 1h 囲(¥) シニア向け体操教室	26 10:00 1.5h 囲(¥) 断捨離で身軽に生きる 12:45 1.5h (¥) カメラ教室1部 13:30 1.5h (¥) カメラ教室2部
27 13:30 2h 囲 にしともみんなのゼミ 生活介護事業所【支えあいの会】 作品展示会	28 13:00 3h ひだまり相談	29 16:00 1h にしとも一む	30 休館日	生活介護事業所【支えあいの会】作品展示会 2026年9月8日(火)～9月27日(日) アイロンビーズ、モザイクタイル、紙すき等、 障がいのある方々の作品をご覧くださいませ!!		

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・共催イベント

9月5日(土) 13:00～15:00 ※申込受付終了

ひとことフランス語

9月6日(日) 10:00～12:00 ※申込受付終了

聴&学ぶ! 三味線ワークショップ

会場：西前小コミュニティハウス

9月27日(日) 13:30～15:30 ※申込締切 9/19

にしともみんなのゼミ

～やさしい生成AI体験～

講師：橘高 禎利さん（西区地域づくり大学校修了生）

10月18日(日) 10:00～12:00 ※申込締切 10/4

「障がい当事者」の思いと
コミュニケーションを考える

詳細は
★にしとも
TOPIC★

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

共通申込
フォーム
↓


★にしともTOPIC★

「障がい当事者」の思いと
コミュニケーションを考える

オストメイト(内部障がい)を中心にさまざまな障がいの特性や配慮について学びます。また、障がいのある方とのコミュニケーションや、私たち一人ひとりが暮らしの中でできることを一緒に考えていきます。

講師：山根則子さん（横浜市オストミー協会会長）

対象：どなたでもご参加できます

協力：横浜市社会福祉協議会

参加費
無料


にしと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
 ◆凡例◆ 色字：にしも広場の主催イベント 黒字：登録団体の自主事業 ◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 囲：要申込 / (円)：有料				1 10:00 1.5h 囲(円) からだをほぐすヨガ 14:00 1h 囲(円) 楽しく体づくり ひざ痛予防	2 10:00 1h 子育て万歳サロン 13:00 2h 囲(円) げんき絵手紙サロン	3 10:00 1h 囲(円) 心と身体を調える 「気功体操」
4 10:00 1.5h 囲(円) アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 13:00 2h 囲(円) はじめての水墨画	5	6 10:30 1h 囲(円) リズム体操 16:00 1h にしも一む	7 休館日	8 13:00 2h 囲(円) ヒンメリ ワークショップ 15:00 2h 囲(円) こどもクラフト部	9	10 13:00 3h 円 わたぼうしカフェ
11 14:00 1.5h スマホ・パソコン 相談会	12 10:00 2h (円) サロン おしゃべり場	13 14:30 1h にしもスマホ相談会 16:00 1h にしも一む	14 休館日	15 10:00 2h 囲(円) 基礎から学べる 折り紙教室	16 10:00 2h (円) みかたカフェ	17
18 10:00 2h 囲 「障がい当事者」の 思いを考える 13:30 2h にしもみんなのゼミ	19 13:00 2h (円) 親カフェ	20 10:00 1.5h 囲(円) 英語でストレッチヨガ 16:00 1h にしも一む	21 休館日	22 10:00 1.5h 囲(円) からだをほぐすヨガ 15:00 2h 囲(円) こどもクラフト部	23 10:00 1h 囲(円) 心と身体を調える 「気功体操」 13:15 1h 囲(円) シニア向け体操教室	24 12:45 1.5h (円) カメラ教室1部 13:30 1.5h (円) カメラ教室2部
25	26 13:00 3h ひだまり相談	27 16:00 1h にしも一む	28 休館日	29	30	31 10:00 2h 申 ひとりじゃない 不登校

注) 開催日が変更になる場合があります。詳細、申込みはにしも広場へお問い合わせください。

登録団体の9月・10月 自主企画情報		イベント名 主催者名 開催内容		<美容・健康>		断捨離で身軽に生きる 申(円)	
<サロン・カフェ・相談>		スマホ・パソコン相談会		楽しく体づくり! ひざ痛予防		横浜みなとみらい断捨離会	
サロンおしゃべり場 (円) 西区「ちょボラ」 第2月曜 飲み物代100円 どなたでも参加OK		にすぎPC教室 不定期日曜 スマホ・パソコン持参		嶋本和子 申(円) 第1木曜 参加費500円 玄米ダンベルを使って筋力UP		9/26 参加費500円 (テキスト代込み 2回目以降300円) 申込先 090-8075-8758 (うえた)	
親カフェ (円) (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		<文化・芸術>		心と身体を調える「気功体操」		<子ども>	
はじめての水墨画 申(円) 吉田紅峯 第2日曜 参加費600円 教材費別		英語でストレッチヨガ 申(円) Yuki 9/1,15、10/20 参加費500円 動きやすい服装、マット(あれば)		池上智子 申(円) 第1土曜・第4金曜 参加費500円		こどもクラフト部 申(円) 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 (9月は10日のみ開催) 小学生以上 手芸・工作教室	
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		げんき絵手紙サロン 申(円) 川口整 第1金曜 材料費800円 初回無料		アロマテラピー ・メディカルハーブ教室 申(円) Tree house 不定期日曜 材料費1,500円程度		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	
にしもスマホ相談会 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		カメラ教室 (円) 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		基礎から学べる折り紙教室 申(円) 健康寿命を延ばしたい人の体操教室 9/25、10/23 参加費500円 理学療法士が体操指導		<アート・クラフト>	
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) (円) みかたカフェ 第3金曜 参加費200円 初回無料		<美容・健康>		リズム体操 申(円) 成瀬恭子 10/6 参加費500円 音楽に合わせて身体を動かして介護予防		ヒンメリワークショップ 申(円) 田中碧 第2木曜 材料費実費 北欧の伝統飾りづくり	
わたぼうしカフェ (円) あけぼの会 第3土曜 (10月は、10/10) お茶代100円 認知症の方とそご家族		からだをほぐすヨガ 申(円) 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		シニア向け体操教室 申(円) 健康寿命を延ばしたい人の体操教室 9/25、10/23 参加費500円 理学療法士が体操指導		基礎から学べる折り紙教室 申(円) 芹澤洋子 第3木曜 材料費500円 初回無料	

