



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 展示：読書バリアフリー 啓発巡回図書 2026/10/10(土) ～26(月)15:00まで 主催：中央図書館				1 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	2 10:00 1h 子育て万歳サロン 13:00 2h 囲(¥) げんき絵手紙サロン	3 10:00 1h 囲(¥) 心と身体を調える 「気功体操」
4 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	5 10:00 2h 囲(¥) ジブン時間自習室	6 10:30 1h 囲(¥) リズム体操 16:00 1h にしとも一む	7 休館日	8 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	9	10 13:00 3h 囲(¥) 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 囲(¥) サロン おしゃべり場	13 14:30 1h にしともスマホ相談会 16:00 1h にしとも一む	14 休館日	15 10:00 2h 囲(¥) 基礎から学べる 折り紙教室	16 10:00 2h 囲(¥) 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 囲 にしともみんなのゼミ	19 13:00 2h 囲(¥) 親カフェ	20 10:00 1.5h 囲(¥) 英語でストレッチヨガ 16:00 1h にしとも一む	21 休館日	22 10:00 1.5h 囲(¥) からだをほぐすヨガ	23 10:00 1h 囲(¥) 心と身体を調える 「気功体操」 13:15 1h 囲(¥) シニア向け体操教室	24 12:45 1.5h 囲(¥) カメラ教室1部 13:30 1.5h 囲(¥) カメラ教室2部
25	26 13:00 3h ひだまり相談	27 16:00 1h にしとも一む	28 休館日	29	30	31 10:00 2h 囲 ひとりじゃない 不登校

注1) 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。
注2) 掲載情報は9月8日時点で作成しております。区庁舎全館停電による休館予定日は変更になる可能性があります。

にしとも広場主催・共催イベント

10月18日(日) 13:30～15:30 ※受付終了

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 ※申込継続中

「障がい当事者」の思いと
コミュニケーションを考える

講師：山根 則子さん（横浜市オストミー協会会長）

10月31日(土) 10:00～12:00 ※申込締切 10/25

ひとりじゃない 不登校

～進路について・先生の視点から～

11月28日(土) 10:00～12:00 ※申込締切 11/14

水墨画で描く千支カレンダー

講師：吉田 紅峯さん（西区街の名人・達人登録）

11月10日(火) 13:00～17:00 ※申込締切 10/27

「前川國男建築と紅葉ヶ丘の文化施設」

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

詳細は
★にしとも
TOPIC★

★にしともTOPIC★

「前川國男建築と紅葉ヶ丘の文化施設」

横浜の紅葉ヶ丘には、前川國男の建築をはじめ、長い時間をかけて育まれてきた文化施設が集まっています。その成り立ちや建築の魅力に触れ、紅葉ヶ丘の魅力を伝えます。

講師：松隈 洋氏（建築史家、神奈川大学建築学部 教授）

1. 講義 13:00～15:00

2. 施設見学ツアー（希望者のみ15名）15:15～17:00

（①県立青少年センター➡②県立音楽堂➡③横浜能楽堂
➡④県立図書館➡⑤横浜市民ギャラリー）

会場：県立青少年センター3階 研修室1

横浜市西区紅葉ヶ丘9番地の1

協力：横浜・紅葉ヶ丘5館連携会議「まいらん」

参加
無料

専用申込フォーム



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

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-shientcenter@star.ocn.ne.jp

ホームページ https://nishitomo-city-yokohama.jp/

ホームページ



日	月	火	水	木	金	土
1 10:00 [5h] 西区民まつり in にしとも広場 ← にしとも広場 アート展 →	2	3 16:00 [1h] にしとも一む	4 休館日	5 10:00 [1.5h] 囲(¥) からだをほぐすヨガ 14:15 [1h] 囲(¥) シニア向け体操教室	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] 囲(¥) げんき絵手紙サロン	7 臨時休館日 (設備点検のため)
8 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 ← にしとも広場 アート展 →	9 10:00 [2h] (¥) サロン おしゃべり場	10 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] 囲(¥) ヒンメリワークショップ 15:00 [2h] 囲(¥) こどもクラフト部	13	14 13:00 [3h] (¥) わたぼうしカフェ
15 PM 臨時休館日 (設備点検のため) ← にしとも広場 アート展 →	16	17 16:00 [1h] にしとも一む	18 休館日	19 10:00 [2h] 囲(¥) 基礎から学べる 折り紙教室 14:00 [1h] 囲(¥) 楽しく体づくり ひざ痛予防	20 10:00 [2h] (¥) みかたカフェ	21 臨時休館日 (設備点検のため)
22 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会 ← にしとも広場 アート展 →	23 10:00 [2h] 囲(¥) ジブン時間自習室 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] 囲(¥) からだをほぐすヨガ	27 10:00 [1h] 囲(¥) 心と身体を調える 「気功体操」	28 10:00 [2h] 囲(¥) 水墨画で描く 干支カレンダー 12:45 [1.5h] (¥) カメラ教室1部 13:30 [1.5h] (¥) カメラ教室2部
29 13:00 [2h] (¥) 親力フェ ← にしとも広場 アート展 →	30	◆ 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  11/1～30の期間、 にしとも広場にて 「西区街の名人・達人」の アート展を開催！				

注1) 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。

注2) 掲載情報は9月8日時点で作成

登録団体の10月・11月 自主企画情報	わたぼうしカフェ (¥) あけぼの会 10、11月は、第2土曜 お茶代100円 認知症の方とご家族	<美容・健康>	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 10/23、11/5 参加費500円 理学療法士が体操指導
イベント名 主催者名 開催内容 申：要申込 (¥)：有料	スマホ・パソコン相談会 (¥) にしすぎPC教室 10/11、11/22 スマホ・パソコン持参	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	<子ども>
<サロン・カフェ・相談>	ジブン時間自習室 (¥) 山本珠代 10/5、11/23 参加費はお持ちちで 筆記用具、マイカップ(お茶用)	楽しく体づくり! ひざ痛予防 申(¥) 嶋本和子 10/1、11/19 参加費500円 玄米ダンベルを使って筋力UP	こどもクラフト部 申(¥) クラフトグループトレマーニ 第2木曜 参加費500円 小学生以上 手芸・工作教室
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	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	心と身体を調える「気功体操」 申(¥) 池上智子 第1土曜・第4金曜 (11月は、第1土曜はお休み) 参加費500円	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
親力フェ (¥) (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 (11月は、11/29) 参加費200円	<文化・芸術>	アロマテラピー ・メディカルハーブ教室 申(¥) Tree house 10/4、11/8 材料費1,500円程度	<アート・クラフト>
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(¥) 川口整 第1金曜 材料費800円 初回無料	英語でストッチヨガ 申(¥) Yuki 10/20 参加費500円 動きやすい服装、マット(あれば)	ヒンメリワークショップ 申(¥) 田中碧 第2木曜 材料費実費 北欧の伝統飾りづくり
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	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(シャッター別) (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	リズム体操 申(¥) 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	基礎から学べる折り紙教室 申(¥) 芹澤洋子 第3木曜 材料費500円 初回無料
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) おしゃべり場 第3金曜 参加費200円 初回無料			

