



日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 10:00 ヨガ	5 10:00 シニア体操 13:00 絵手紙	6 10:00 気功体操
7	8 10:00 おしゃべり	9 16:00 るーむ	10 休館日	11 13:00 ヒンメリ	12 10:00 万歳サロン 13:00 編み物の会	13 14:00 すごろく
14 13:00 水墨画	15	16 16:00 るーむ	17 休館日	18 10:00 折り紙	19 10:00 お花ワーク	20 10:00 ダブルケア 13:00 わたぼうし
21 10:00 歴史講座	22 13:00 ひだまり相談	23 16:00 るーむ	24 休館日	25 10:00 ヨガ 15:00 こどもクラフト部	26 10:00 気功体操 13:00 編み物の会	27 13:00 カメラ教室
28 10:00 救急救命 13:30 CoderDojo	29 10:00 俳句勉強会	30 16:00 るーむ	31 休館日	◆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		



登録団体の自主事業一覧 (50音順)

掲載名 (正式名称)	主催者名	開始・終了時刻
編み物の会	編み物の会	13:00-15:00
絵手紙 (げんき絵手紙サロン)	川口 整	13:00-15:00
おしゃべり (サロンおしゃべり場)	西区「ちょボラ」	10:00-12:00
お花ワーク (ママたちがほっとできるお花のワークショップ)	花音	10:00-11:30
折り紙 (基礎から学べる折り紙教室)	芹澤 洋子	10:00-12:00
カメラ教室	フォト ラボ・ルーチェ	13:00-15:00
気功体操	池上 智子	10:00-11:00
CoderDojo (CoderDojo戸部)	コーダー道場戸部	13:30-15:30
こどもクラフト部	クラフト グループ トレマーニ	15:00-17:00
シニア体操 (シニア向け体操教室)	健康寿命を延ばしたい人の体操教室	10:00-11:00
水墨画 (はじめての水墨画)	吉田 紅峯	13:00-15:00
すごろく (女性のための・金の糸すごろくをやってみよう)	じぶん分析カフェ	14:00-16:00
俳句勉強会	年金者組合西支部	10:00-12:00
万歳サロン (子育て万歳サロン)	子育て万歳サロン	10:00-11:00
ひだまり相談	あけぼの会	13:00-16:00
ヒンメリ (ヒンメリワークショップ)	田中 碧	13:00-15:00
ヨガ (からだをほぐすヨガ)	からだをほぐすヨガ教室	10:00-11:30
わたぼうし (わたぼうしカフェ)	あけぼの会	13:00-16:00

*こちらの事業への申込みは、にしとも広場へお問い合わせください。

1月の主催イベント

区民利用施設との連携事業

主催：西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート
共催：にしとも広場

詳細はこちら

1月20日(土) 10:00~12:00 ※申込締切1/13
「ダブルケア」って知ってますか?
講師：東 恵子 (一社) ダブルケアサポート



詳細はこちら

↓
西区街の名人・達人体験会

1月21日(日) 10:00~12:00 ※申込締切1/7
歴史講座 横浜の怪物 高島嘉右衛門
講師：加藤 明彦 (西区街の名人・達人登録)



活動に役立つ知っておきたいシリーズ

詳細はこちら

1月28日(日) 10:00~12:00 ※申込締切1/13
いざという時役立つ救急救命
講師：河波 弘晃 (一財) EMR財団



毎週火曜日 16:00~17:00 にしともるーむ

日本語が苦手なお子さんのボランティア学習支援

2月の主催イベント

西区街の名人・達人連携事業

2月3日(土) 10:00~11:30 ※申込締切1/20
早春の養生 おはなしとお茶づくり

講師：山本 珠代 (西区街の名人・達人登録)
身近なお茶・食材で季節に合った薬膳茶を作り、試飲します

イベント
申込み
フォーム



毎週火曜日 16:00~17:00 にしともるーむ





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				1 10:00 ヨガ	2 10:00 万歳サロン 13:00 絵手紙	3 10:00 早春の養生 13:00 気功体操
4	5	6 16:00 るーむ	7 休館日	8 13:00 ヒンメリ 15:00 こどもクラフト部	9 9:30 編み物の会	10
11 13:00 水墨画	12 10:00 おしゃべり 13:30 シニア体操	13 16:00 るーむ	14 休館日	15 10:00 折り紙	16	17 13:00 わたぼうし
18	19	20 16:00 るーむ	21 休館日	22 9:30 編み物の会 15:00 こどもクラフト部	23 10:00 気功体操	24 13:00 カメラ教室
25 13:30 CoderDojo	26 10:00 俳句勉強会 13:00 ひだまり相談	27 16:00 るーむ	28 休館日	29 10:00 ヨガ		

登録団体の自主事業一覧 (50音順)

掲載名 (正式名称)	主催者名	開始・終了時刻
編み物の会	編み物の会	9:30-11:30
絵手紙 (げんき絵手紙サロン)	川口 整	13:00-15:00
おしゃべり (サロンおしゃべり場)	西区「ちょボラ」	10:00-12:00
折り紙 (基礎から学べる折り紙教室)	芹澤 洋子	10:00-12:00
カメラ教室	フォト ラボ・ルーチェ	13:00-15:00
気功体操	池上 智子	3日 13:00-14:00 23日10:00-11:00
CoderDojo (CoderDojo戸部)	コーダー道場戸部	13:30-15:30
こどもクラフト部	クラフト グループ トレマーニ	15:00-17:00
シニア体操 (シニア向け体操教室)	健康寿命を延ばしたい人の 体操教室	13:30-14:30
水墨画 (はじめての水墨画)	吉田 紅峯	13:00-15:00
俳句勉強会	年金者組合西支部	10:00-12:00
万歳サロン (子育て万歳サロン)	子育て万歳サロン	10:00-11:00
ひだまり相談	あけぼの会	13:00-16:00
ヒンメリ (ヒンメリワークショップ)	田中 碧	13:00-15:00
ヨガ (からだをほぐすヨガ)	からだをほぐすヨガ教室	10:00-11:30
わたぼうし (わたぼうしカフェ)	あけぼの会	13:00-16:00

* こちらの事業への申込みは、にしとも広場へお問い合わせください。

2月の主催イベント

西区街の名人・達人連携事業

2月3日(土) 10:00~11:30 ※申込締切1/20

早春の養生 おはなしとお茶づくり

講師：山本 珠代 (西区街の名人・達人登録)
身近なお茶・食材で、季節に合った薬膳茶を作って
試飲します

詳細はこちら
↓



毎週火曜日 16:00~17:00 にしともるーむ

日本語が苦手なお子さんのボランティア学習支援

3月の主催イベント

区内施設との連携事業

3月9日(土) 13:30~15:30

~精神障がいがある方とその家族~

家族を包みこむ 地域のつながり

共催：生活支援センター西、パソコン工房DELTA
横浜障がい相談システムねくさす、
横浜市西区地域精神保健家族会「もみじ会」
精神障がいがある方のご家族と、支援者の方のお話を聴き、
地域にできることについて考えます

イベント
申込み
フォーム
↓



毎週火曜日 16:00~17:00 にしともるーむ

★にしともTOPIC★ 「生活支援センター西とは」

地域で生活する精神障がいのある方の
社会復帰、自立、及び社会参加を目的とし
た施設です。ここでは、地域で自分らしく暮
らすための相談支援、必要な情報や安心・
安全に過ごせる居場所の提供のほか、豊富
なプログラムで一人ひとりに寄りそった支援
に取り組んでいます。

今回の講座では、支援者のご家族のお話
から、自分にもできる初めの一歩を探します。

~精神障がいがある方とその家族~
**家族を包みこむ
地域のつながり**

精神障がいがある方、そして、そのご家族の方々が
安心して暮らすために、地域にできることは何でしょうか。
支援者として、自分のお話を聴き、地域にできること
について考えます。

【日時】2024年3月9日(土)
13:30-15:30

【会場】生活支援センター西 (西区役所1階)

【参加費】無料 (お茶代別)

【申し込み】先着順 (お申し込みは)

【お問い合わせ】045-620-6624

【主催】生活支援センター西

【共催】パソコン工房DELTA、横浜障がい相談システムねくさす、横浜市西区地域精神保健家族会「もみじ会」

【お問い合わせ先】生活支援センター西
〒220-8501 横浜市西区中央1-5-10 西区役所1階

【電話】045-620-6624
【メール】ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

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

