



興味ある講座やイベントは、にしとも広場へお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
<b>◆凡例◆</b> 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			 	<b>1</b> 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	<b>2</b> 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙 サロン 囲 (¥)	<b>3</b> 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)
<b>4</b> 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	<b>5</b>	<b>6</b> 16:00 [1h] にしとも一む	<b>7</b> 休館日	<b>8</b> 13:00 [2h] ヒンメリ ワークショップ 囲 (¥)	<b>9</b> 13:15 [1h] シニア向け体操 教室 囲 (¥)	<b>10</b>
<b>11</b> 13:30 [1.5h] ちゃちゃっと 薬膳茶 囲 (¥)	<b>12</b> 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	<b>13</b> 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	<b>16</b>	<b>17</b> 13:00 [3h] わたぼうし カフェ (¥)
<b>18</b> 10:00 / 13:00 [1.5h] こども科学捜査 体験講座 囲 (¥) 13:30 [1.5h] にここ出前寄席 囲 (¥)	<b>19</b>	<b>20</b> 16:00 [1h] にしとも一む	<b>21</b> 休館日	<b>22</b> 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	<b>23</b> 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	<b>24</b> 13:00 [2h] カメラ教室 (¥)
<b>25</b> 10:00 [2h] みんなで! みちあそび 囲	<b>26</b> 13:00 [3h] ひだまり相談	<b>27</b> 16:00 [1h] にしとも一む	<b>28</b> 休館日	<b>29</b> [1.5h] 10:00 こころとからだ の収穫祭 囲 (¥)	<b>30</b> 9:30 [2h] 相続遺言無料相談会 囲	<b>31</b> [2h] 14:30 哲学カフェ 囲 (¥)

← 西区今昔かるたパネル展

西区今昔かるたパネル展

西区今昔かるたパネル展 →

## にしとも広場主催イベント

西区街の名人・達人連携事業  
**8月18日(日) 10:00~11:30 (1回目)**  
**13:00~14:30 (2回目)**  
**こども科学捜査体験講座** 応募締切 8/4

区内施設連携事業  
**8月25日(日) 10:00~12:00**  
**みんなで! みちあそび** 応募締切 8/11

**9月15日(日) 14:00~16:00**  
**認知症と共に歩む地域** 応募締切 9/8

日常の中で認知症の方と出会った時の接し方  
 など、知っておきたいことを学ぶ講座です  
 講師：井上義臣さん(高齢者グループホーム横浜ゆうゆう管理者)

**9月29日(日) 10:00~12:00**  
**知れば安心「認知症」** 応募締切 9/28

「もし家族が認知症になったらどうすればよいか...?」  
 介護の経験がある方々と気軽にお話しする時間です。

毎月第2火曜日 14:30~15:30  
**にしともスマホ相談会**  
 ボランティアさんに相談できます  
**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

申込受付中

イベント申込みフォーム ↓




## ★にしともTOPIC★

### 認知症と共に歩む地域

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると予想されています。ある調査では「**認知症の症状を理解しておくこと**」は、介護経験者の97%が「**準備が必要**」と回答しています。(太陽生命少子高齢社会研究所調べによる)

認知症を知り、互いに寄り添い、安心して暮らせる街をつくりませんか。  
 9/15に講座、9/29には座談会を開催します。  
 お気軽にご参加ください。



## 8月のこぼこ図書館のテーマは

今月は中央図書館の司書さんが選んだ「**絵本**」をたくさん紹介します。夏休みのお子さんとゆっくり絵本を楽しみませんか。


にし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-shiencenter@star.ocn.ne.jp  
 ホームページ https://nishitomo-city-yokohama.jp/

ホームページはこちら ↓



【西区今昔かるたパネル展開催】  
 日時：8月15日~30日 (区民ホールは14日~)  
 場所：区役所1階区民ホール、にしとも広場

興味ある講座やイベントは、にしとも広場へお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
1 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥)	2	3 16:00 [1h] にしとも る一む	4 休館日	5 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (¥)	7 10:00 [1h] 心と身体を整え る「気功体操」 囲 (¥)
8 9:30 [2h] 相続遺言無料相談会 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	9 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲 (¥)	10 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも る一む	11 休館日	12 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 (¥)	13	14
15 14:00 [2h] 認知症と共に歩む 地域 囲	16	17 16:00 [1h] にしとも る一む	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	20	21 13:00 [3h] わたぼうし カフェ 囲 (¥)
22 10:00 [1.5h] ちやちやと薬膳茶 囲 (¥)	23 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [3h] ひだまり相談	24 16:00 [1h] にしとも る一む	25 休館日	26 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 (¥)	27 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	28 13:00 [2h] カメラ教室 (¥)
29 10:00 [2h] 知れば安心「認知症」 14:00 [2h] 親カフェスペシャル 囲 (¥)	30					
<p>◆ 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</p>						

### 登録団体の8月・9月の自主企画情報

イベント名	記号の説明	注) 開催日が変更になる場合があります。詳細はにしとも広場へお問い合わせください。
主催者名 開催内容	[甲]：要申込 [¥]：有料	

**<サロン・カフェ・相談>**

**サロンおしゃべり場 (¥)**  
西区「ちょぼら」  
第2月曜 どなたでも参加OK  
飲み物代100円  
おしゃべりしませんか

**親カフェSP(学校に行きづ  
らい子の保護者の集い) (甲)(¥)**  
こどものカフェ  
9/29 参加費200円  
臨床心理士の先生と話そう

**ひだまり相談**  
あけぼの会  
第4月曜 できれば予約を  
当事者による介護相談

**わたぼうしカフェ (¥)**  
あけぼの会  
第3土曜 お茶代50円  
認知症の方もご家族も一緒に

**相続遺言無料相談会 (甲)**  
増田 晃 行政書士  
8/30, 9/8 予約制  
申込先 045-517-3156

**<子ども>**

**こどもクラフト部 (甲)(¥)**  
クラフトグループトレマーニ  
第2・4木曜 (8月はお休み)  
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金曜日 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 (甲)(¥)**  
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 (甲)(¥)**  
芹澤洋子  
第3木曜  
材料費500円(初回無料)

**<健康>**

**からだをほぐすヨガ (甲)(¥)**  
からだをほぐすヨガ教室  
第1,4木曜日 参加費500円  
要ヨガマット

**心と身体を整える「気功  
体操」 (甲)(¥)**  
池上智子  
第1土曜、第4金曜  
参加費500円

**シニア向け体操教室  
(甲)(¥)**  
健康寿命を延ばしたい人の体操教室  
不定期開催 参加費500円  
理学療法士が体操指導

**ちやちやと薬膳茶 (甲)(¥)**  
山本珠代  
不定期日曜 参加費500円

**アロマテラピー・メディカル  
ハーブ教室 (甲)(¥)**  
Tree house  
不定期日曜 材料費1,500円程度

**こころとからだの収穫祭 (甲)(¥)**  
いきいきネット  
8/29 参加費500円  
心と体を使って楽しく認知症予防を!

**<文化・芸術>**

**初めての水墨画 (甲)(¥)**  
吉田紅峯  
第2日曜 (8月のみ第1日曜)  
参加費500円(教材別)

**俳句勉強会**  
年金者組合西支部  
第4月曜 (8月はお休み)  
出入り自由

**げんき絵手紙サロン  
(甲)(¥)**  
川口整  
第1金曜  
材料費800円 初回無料

**カメラ教室 (¥)**  
フォトラボ・ルーチェ  
第4土曜 参加費500円  
お持ちのカメラ・スマホ持参

**にこにこ出前寄席 (甲)(¥)**  
桂歌助の弟子の会  
(アマチュア)  
8/18 木戸銭200円

**哲学カフェ (甲)(¥)**  
NPO法人ニューアクロポリス  
8/31 参加費500円  
テーマについてみんなで語りま  
しょう