

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
◆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] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	2 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙 サロン 囲 (¥)	3 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)
4 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	5	6 16:00 [1h] にしとも一む	7 休館日	8 13:00 [2h] ヒンメリ ワークショップ 囲 (¥)	9 13:15 [1h] シニア向け体操 教室 囲 (¥)	10
11 13:30 [1.5h] ちゃちゃっと 薬膳茶 囲 (¥)	12 10:00 [2h] 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] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	16	17 13:00 [3h] わたぼうし カフェ (¥)
18 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 (¥)	19	20 16:00 [1h] にしとも一む	21 休館日	22 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	23 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	24 13:00 [2h] カメラ教室 (¥)
25 10:00 [2h] みんなで! みちあそび 囲	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 [1.5h] 10:00 こころとからだ の収穫祭 囲 (¥)	30 9:30 [2h] 相続遺言無料相談会 囲	31 [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					

◆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

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 乙：有料	

<サロン・カフェ・相談>

サロンおしゃべり場 (甲) (¥)
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 (甲) (¥)
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) (¥)
健康寿命を伸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 (教材費別)

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 (甲) (¥)
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