

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 围 (¥)	2	3 16:00 [1h] にしとも るーむ	4 休館日	5 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 围 (¥)	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 围 (¥)	7 10:00 [1h] 心と身体を整え る「気功体操」 围 (¥)
8 9:30 [2h] 相続遺言無料相談会 13:00 [2h] はじめての水墨画 围 (¥)	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 るーむ	11 休館日	12 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 围 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 围 (¥)	13	14
15 14:00 [2h] 認知症と共に歩む 地域 围	16	17 16:00 [1h] にしとも るーむ	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 围 (¥)	20 10:00 「西区今昔かるた」 伝道師養成講座 围	21 13:00 [3h] わたぼうし カフェ (¥)
22 10:00 [1.5h] ちゃちゃっと薬膳茶 围 (¥)	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 るーむ	25 休館日	26 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 围 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 围 (¥)	27 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 围 (¥)	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 围 (¥)	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 / 围：要申込 / (¥)：有料			 	

にしとも広場主催イベント

申込
受付中

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

イベント
申込み
フォーム
↓

9月29日(日) 10:00~12:00
知れば安心「認知症」 申込不要
介護の経験がある方々と気軽にお話しする時間です。



10月12日(土) 14:00~16:00
子どもの発達について話をしよう 応募締切 10/5
講師：佐藤克也氏(横浜市中部地域療育センター 地域支援課長)
八木澤恵奈氏(横浜障害児を守る連絡協議会 副会長)

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

9月のこぼこ図書テーマは

「認知症」です。中央図書館の司書さんおすすめの本をご紹介します。認知症の症状を知り、準備しておくことが日々の生活の安心につながります。

講座やイベントの申込みは、にしとも広場へご連絡ください

★にしともTOPIC 1★ 子どもの発達について話をしよう

みんなと違う気がする。どうしてじっとしていられないの？
言葉が遅い。つい他の子どもと比べてしまって不安になってしまう。
誰にでもある発達の凸凹。関わり方の工夫で、気持ちが楽になることがあるかもしれません。子どもや家族のことで悩んでいる人、
支えたい思いがある人、自分自身を知りたい人、
それぞれの思いを持って一緒に考えてみませんか。



★にしともTOPIC 2★ 「西区今昔かるた」の伝道師になろう

西区の今と昔について楽しく知ることができる「西区今昔かるた」。かるたを活用するための講座を通じて西区の歴史や街を知り、西区の今昔を感じてみませんか。
「西区今昔かるた」伝道師養成講座の詳細は紹介ウェブページを参照ください。

詳細はこちら



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



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 16:00 [1h] にしとも るーむ	2 休館日	3 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	4 10:00 [1h] シニア向け体操教室 囲 (¥) 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (¥)	5 10:00 [1h] 心と身体を整える「気功体操」 囲 (¥)
6	7	8 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも るーむ	9 休館日	10 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 (¥)	11 10:00 [1h] 子育て万歳サロン	12 14:00 [2h] こどもの発達に ついて話をしよう 囲
13 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	14 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	15 16:00 [1h] にしとも るーむ	16 休館日	17 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	18 10:00 [2h] 「西区今昔かるた」 伝道師 養成講座 申	19 13:00 [3h] わたぼうし カフェ (¥)
20 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥)	21 14:00 [2h] 親カフェ (¥)	22 16:00 [1h] にしとも るーむ	23 休館日	24 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 (¥)	25 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	26 13:00 [2h] カメラ教室 (¥)
27 10:00 [1.5h] ちゃちゃつと薬膳茶 囲 (¥)	28 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [3h] ひだまり相談	29 16:00 [1h] にしとも るーむ	30 休館日	31		

登録団体の9月・10月の自主企画情報

イベント名

主催者名
開催内容
[申]：要申込
[¥]：有料

(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。

<文化・芸術>

初めての水墨画 [申] (¥)
吉田紅峯
第2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 出入り自由

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

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



<子ども>

こどもクラフト部 [申] (¥)
クラフトグループトレマニ
第2・4木曜
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 (10月は第2金曜)
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 [申] (¥)
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** [申] (¥)
芹澤洋子
第3木曜
材料費500円 (初回無料)



お申込みは、にしとも広場
までご連絡ください!

<サロン・カフェ・相談>

サロンおしゃべり場 (¥)
西区「ちょボラ」
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(学校に行きづらい
子の保護者の集い)** (¥)
こどものカフェ
参加費200円
9/29 親カフェSP [申]
臨床心理士の先生と話そう
10/21 親カフェ (申込不要)

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 [申]
増田 晃 行政書士
9/8 予約制
申込先 045-517-3156

<健康>

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

**心と身体を整える「気功
体操」** [申] (¥)
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
[申] (¥)
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

ちゃちゃつと薬膳茶 [申] (¥)
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** [申] (¥)
Tree house
不定期日曜 材料費1,500円程度