

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 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	
2 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥)	3	4 16:00 [1h] にしとも るーむ	5 休館日	6 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)	7 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (¥)	8 	
9 10:00 [1.5h] ちやちやっと薬膳茶 囲 (¥) 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	10 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲 (¥)	11 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも るーむ	12 休館日	13 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 (¥)	14 13:15 [1h] シニア向け 体操教室 囲 (¥)	15 13:00 [3h] (¥) わたぼうしカフェ	
16	17 13:00 [2h] 親カフェ 囲 (¥)	18 16:00 [1h] にしとも るーむ	19 休館日	20 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	21	22 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)	
23 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 (¥)	24 13:00 [3h] ひだまり相談	25 13:00 [2h] 救急救命 囲 16:00 [1h] にしとも るーむ	26 休館日	27 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 (¥)	28 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	掲載情報は、 1月15日時点 で作成して おります	

にしとも広場主催イベント

2月25日(火) 13:00~15:00 ※申込締切 2/11

いざという時役立つ 救急救命

講師：一般財団法人エマージェンシー・メディカル・レスポnder財団
代表理事 河波 弘晃氏

3月6日(木) 14:00~15:15 ※申込締切 2/20

楽しく体づくり!玄米ダンベル体操

300gの玄米入りダンベルで全身の筋力アップ
講師：嶋本 和子 (西区街の名人・達人登録)

3月15日(土) 13:30~15:30 ※申込締切 3/10

精神障がいに関する講座

3月29日(土) 13:30~15:00

にしとも音楽祭♪mini

3月2日(日) 15:00~18:30

春の研修・交流会

研修 15:00~16:45

「イマドキの知的財産権」

講師：弁護士 湯口文丸氏 (特許事務所 湘南ラゴ)

交流会 17:00~18:30

交流会で新しいつながりを作りましょう!

各イベント
申込み
フォーム
↓



春の研修・
交流会専用
申込み
フォーム
↓



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

★にしともTOPIC★

~精神障がいの視点から考える~

当事者・支援者のおはなしを聴こう

精神障がいがある方、そのご家族にとっての「ふつうの暮らし」とはどのような暮らしでしょうか。障がい当事者・地域の方々・支援者のおはなしから、自分らしく暮らせる地域づくりを考えませんか

3月15日(土) 13:30~15:30 ※申込締切 3/10

会場：西区役所3階AB会議室

参加費：無料

対象：ご興味のある方などなくても

共催：生活支援センター西

2月のこぼこ図書テーマは

2月の「省エネルギー月間」に合わせて「環境」「地球温暖化」をテーマにした本をご紹介します



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-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
↓



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 (1h) 心と身体を整える「気功体操」(¥)
2 15:00-18:30 春の研修・交流会 1部 研修 (¥) 2部 交流会 (¥)	3	4 16:00 (1h) にしとも一む	5 休館日	6 10:00 (1.5h) からだをほぐすヨガ (¥) 14:00 (1.5h) 玄米ダンベル体操 (¥)	7 10:00 (1h) 子育て万歳サロン 13:00 (2h) げんき絵手紙サロン (¥)	8
9 10:00 (1.5h) アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 (¥) 13:00 (2h) はじめての水墨画 (¥)	10 10:00 (2h) サロン おしゃべり場 (¥)	11 14:30 (1h) にしとも スマホ相談会 16:00 (1h) にしとも一む	12 休館日	13 10:00 (2h) NPO入門・基礎講座 (¥) 13:00 (2h) ヒンメリワーク ショップ (¥) 15:00 (2h) こどもクラフト部 (¥)	14 13:15 (1h) シニア向け 体操教室 (¥)	15 10:00 (1.5h) 断捨離®入門講座 (¥) 13:00 (3h) わたぼうしカフェ (¥) 13:30 (2h) 精神障がいに関する 講座 (¥)
16	17 14:00 (2h) 親カフェ (¥)	18 10:00 (1.5h) お花のワーク ショップ (¥) 16:00 (1h) にしとも一む	19 休館日	20 10:00 (2h) 基礎から学べる 折り紙教室 (¥)	21	22 12:45 (1h) カメラ教室 1部 (¥) 13:30 (1.5h) カメラ教室 2部 (¥)
23 10:00 (1.5h) ちゃちゃっと薬膳茶 (¥)	24 (3h) 13:00 ひだまり相談	25 16:00 (1h) にしとも一む	26 休館日	27 (1.5h) 10:00 からだをほぐすヨガ (¥) 15:00 (2h) こどもクラフト部 (¥)	28 (1h) 10:00 心と身体を整える 「気功体操」(¥)	29 13:30 (1.5h) にしとも音楽祭 mini (¥)
30	31	注) 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。				

登録団体の2月・3月
自主企画情報

イベント名
主催者名
開催内容
(¥):要申込
(○):有料

<文化・芸術>

はじめての水墨画 (¥)

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 (¥)

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
1部(基礎講座) 2部(カフェ・セッション)
(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

託児付 お花のワークショップ (¥)

子育て支援ボランティア「花音」
3/18 材料費1,200円 託児費等
詳細はにしとも広場まで

<子ども>

こどもクラフト部 (¥)

クラフトグループトレマーニ
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 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 (¥)

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 (¥)

芹澤洋子
第3木曜
材料費500円 (初回無料)

<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

にしともスマホ相談会

スマホサポーターWEST
第2火曜
ボランティアに相談
フリーWi-Fi完備 申込不要

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
第3月曜

ひだまり相談

あけぼの会
第4月曜 できれば申込を
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

<健康>

からだをほぐすヨガ (¥)

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

心と身体を整える「気功体操」 (¥)

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 (¥)

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

ちゃちゃっと薬膳茶 (¥)

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 (¥)

Tree house
不定期日曜 材料費1,500円程度

断捨離®入門講座 (¥)

横浜みなとみらい断捨離会
不定期開催 参加費500円
(テキスト代込み 2回目以降300円)
申込先 090-8075-8758 (上田)