

日	月	火	水	木	金	土	
◆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 (¥) 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲 (¥)	4 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン inにしとも 囲 (¥)	5 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	
6 10:00 [1.5h] アロマセラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥)	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 13:15 [1h] シニア向け 体操教室 囲 (¥)	12	
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 [1h] 16:00 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	19 13:00 [3h] わたぼうしカフェ 囲 (¥)	
20 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 (¥)	21 13:00 [2h] 親力カフェ (¥)	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 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)	
27 14:00 [1.5h] にしともみんなの ゼミ	28 13:00 [3h] ひだまり相談	29 16:00 [1h] にしとも るーむ	30 休館日	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。			

にしとも広場主催イベント

4月4日(金) 13:00~15:00 ※申込継続中

げんき絵手紙サロン in にしとも

講師: 川口 整 (西区街の名人・達人登録)



↑
申込み
フォーム

4月27日(日) 14:00~15:30 ※申込不要

にしともみんなのゼミ

詳細は☆にしともTOPIC☆に掲載

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

☆にしともスタッフ紹介☆

2025年度は、
山田(センター長)、
加世田、北川、内藤、
藤原、山本の6名です。

皆様のご来館
おまちしております!



☆にしともTOPIC☆

「にしともみんなのゼミ」開講します

日常生活の中で、「〇〇について知りたい」「でも、今さら聞きづらい・・・」「誰に聞いたらいいのかな」と気になっていることはありませんか。

にしとも広場の「みんなのゼミ」では、知りたいことを区民の皆様と一緒に気軽に対話する場です。話したい人も聞きたい人もどなたでもご参加ください。

毎回テーマを決めて開催します。

第1回目のテーマは、

「年収103万/130万の壁」

テーマに詳しい、西区地域づくり
大学校修了生が参加します。



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/>



にしく市民活動支援センター
にしとも広場



日	月	火	水	木	金	土																												
<p>◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 囲: 要申込 / (¥): 有料</p> <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</p> 				<p>1 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥) 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲 (¥)</p>	<p>2 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 (¥)</p>	<p>3 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	4	5	<p>6 16:00 [1h] にしとも一む</p>	7 休館日	<p>8 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 (¥)</p>	<p>9 10:00 [1h] 子育て万歳サロン</p>	<p>10 11:00 14:00 [1.5h] 一緒にうたおう♪ うたごえ広場 囲</p>	<p>11 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)</p>	<p>12 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲 (¥)</p>	<p>13 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む</p>	14 休館日	<p>15 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)</p>	16	<p>17 13:00 [3h] わたぼうし カフェ 囲 (¥)</p>	<p>18 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥) 13:30 [2h] にこにこ出前寄席 囲 (¥)</p>	<p>19 13:00 [2h] 親カフェ (¥)</p>	<p>20 16:00 [1h] にしとも一む</p>	21 休館日	<p>22 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 (¥)</p>	<p>23 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>24 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)</p>	<p>25 14:00 [1.5h] 親カフェスペシャル 囲 (¥)</p>	<p>26 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>27 16:00 [1h] にしとも一む</p>	28 休館日	29	<p>30 10:00 [1h] フェルデンクライス 体験会 囲 (¥)</p>	<p>31 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 (¥)</p>
4	5	<p>6 16:00 [1h] にしとも一む</p>	7 休館日	<p>8 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 (¥)</p>	<p>9 10:00 [1h] 子育て万歳サロン</p>	<p>10 11:00 14:00 [1.5h] 一緒にうたおう♪ うたごえ広場 囲</p>	<p>11 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)</p>	<p>12 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲 (¥)</p>	<p>13 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む</p>	14 休館日	<p>15 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)</p>	16	<p>17 13:00 [3h] わたぼうし カフェ 囲 (¥)</p>	<p>18 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥) 13:30 [2h] にこにこ出前寄席 囲 (¥)</p>	<p>19 13:00 [2h] 親カフェ (¥)</p>	<p>20 16:00 [1h] にしとも一む</p>	21 休館日	<p>22 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 (¥)</p>	<p>23 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>24 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)</p>	<p>25 14:00 [1.5h] 親カフェスペシャル 囲 (¥)</p>	<p>26 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>27 16:00 [1h] にしとも一む</p>	28 休館日	29	<p>30 10:00 [1h] フェルデンクライス 体験会 囲 (¥)</p>	<p>31 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 (¥)</p>							
<p>11 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)</p>	<p>12 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲 (¥)</p>	<p>13 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む</p>	14 休館日	<p>15 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)</p>	16	<p>17 13:00 [3h] わたぼうし カフェ 囲 (¥)</p>	<p>18 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥) 13:30 [2h] にこにこ出前寄席 囲 (¥)</p>	<p>19 13:00 [2h] 親カフェ (¥)</p>	<p>20 16:00 [1h] にしとも一む</p>	21 休館日	<p>22 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 (¥)</p>	<p>23 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>24 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)</p>	<p>25 14:00 [1.5h] 親カフェスペシャル 囲 (¥)</p>	<p>26 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>27 16:00 [1h] にしとも一む</p>	28 休館日	29	<p>30 10:00 [1h] フェルデンクライス 体験会 囲 (¥)</p>	<p>31 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 (¥)</p>														
<p>18 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥) 13:30 [2h] にこにこ出前寄席 囲 (¥)</p>	<p>19 13:00 [2h] 親カフェ (¥)</p>	<p>20 16:00 [1h] にしとも一む</p>	21 休館日	<p>22 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 (¥)</p>	<p>23 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>24 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)</p>	<p>25 14:00 [1.5h] 親カフェスペシャル 囲 (¥)</p>	<p>26 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>27 16:00 [1h] にしとも一む</p>	28 休館日	29	<p>30 10:00 [1h] フェルデンクライス 体験会 囲 (¥)</p>	<p>31 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 (¥)</p>																					
<p>25 14:00 [1.5h] 親カフェスペシャル 囲 (¥)</p>	<p>26 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>27 16:00 [1h] にしとも一む</p>	28 休館日	29	<p>30 10:00 [1h] フェルデンクライス 体験会 囲 (¥)</p>	<p>31 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 (¥)</p>																												

登録団体の4月・5月
自主企画情報

イベント名	要申込 要料
主催者名 開催内容	(¥): 要申込 (): 有料

<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 参加費500円
要ヨガマットか大判バスタオル

楽しく体づくり! ひざ痛予防 (甲) (¥)
嶋本和子
第1木曜 参加費500円
玄米ダンベルを使って筋力UP

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

**「つら〜い」が「かる〜い」に
変わる体操** (甲) (¥)
〜フェルデンクライス体験会〜
理学療法士 狩野健二郎
5/30 参加費500円
持ち物…ヨガマットかバスタオル

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
4/11、5/2 参加費500円
理学療法士が体操指導

<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
参加費500円 (初回無料)
小学生以上 手芸・工作教室

**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

断捨離®入門講座 (甲) (¥)
横浜みなとみらい断捨離会
4/20、5/31 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)

<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
第3月曜 参加費200円
5/25 スペシャル 囲

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100円
認知症の方もご家族も一緒に

<文化・芸術>

はじめての水墨画 (甲) (¥)
吉田紅峯
第2日曜 参加費600円 (教材費別)

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 参加費各500円
1部(基礎講座) 2部(シチュエーション別)
(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

にこにこ出前寄席 (甲) (¥)
桂歌助の弟子の会 (アマチュア)
5/18 木戸銭200円

<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