

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 16:00 [1h] にしとも一む	3 休館日	4 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防	5 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン	6 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会
7 13:00 [2h] ケア美容の会	8 10:00 [2h] サロン おしゃべり場	9 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 14:30 [1h] にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	10 休館日	11 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	12	13 10:00 [1.5h] スマホを持って まち歩きをしよう!
14 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	15 13:00 [2h] 親カフェ	16 16:00 [1h] にしとも一む	17 休館日	18 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室	19 10:00 [2h] みかたカフェ 15:15 [1h] シニア向け体操教室	20 13:00 [3h] わたぼうしカフェ
21	22 13:00 [3h] ひだまり相談	23 16:00 [1h] にしとも一む	24 休館日	25 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 15:00 [2h] こどもクラフト部	26 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」	27 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 13:30 [1.5h] カメラ教室2部
28 13:30 [1.5h] にこにこ出前寄席	29	30 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 16:00 [1h] にしとも一む	◆表記内容◆ 開始時間/所要時間/イベント名/ 囲:要申込/ (丸):有料 ◆凡 例◆ 色字:にしとも広場の主催事業 黒字:登録団体の自主事業			

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。

掲載情報は5月8日時点で作成

にしとも広場主催イベント

6月13日(土) 10:00~11:30 ※申込継続中

スマホを持ってまち歩きしてみよう!

新「よこはまウォーキングポイント」アプリをでスタンプをゲット!

講師: 黒田 耕治 (西区街の名人・達人登録)

7月19日(日) 13:30~15:30 ※申込締切7/14

にしともみんなのゼミ

断捨離®をはじめよう!

参加費500円(資料代)

講師: うえだ由未子 (西区街の名人・達人登録)

共通申込
フォーム
↓



6月21日(日) 12:00~16:25(予定) *開場11:30

第3回 にしとも音楽祭

主催: にしとも音楽祭運営委員会

共催: にしとも広場 後援: 西区役所

時間内出入り自由

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

★にしともTOPIC★

断捨離®をはじめよう!

7月のにしともみんなのゼミでは、断捨離®トレーナーをお招きして入門講座を開催します。日頃から断捨離®しようと考えているが、なかなか実践できない方にお勧めです。身の回りをスッキリさせる方法を学びましょう。講師はうえだ由未子さん(断捨離®トレーナー)です。(西区街の名人・達人登録)

日時: 7月19日(日) 13:30~15:30



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



ホームページ

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/





イベント
カレンダー

にしくとも広場

2026年
7月速報版

日	月	火	水	木	金	土
◆表記内容◆ 開始時間/所要時間/イベント名/☑:要申込/Ⓜ:有料 ◆凡例◆ 色字:にしくとも広場の主催事業 黒字:登録団体の自主事業			1 休館日	2 10:00 1.5h からだをほぐすヨガ 14:00 1h Ⓜ 楽しく体づくり ひざ痛予防 Ⓜ	3 10:00 1h 子育て万歳サロン 13:00 2h げんき絵手紙サロン Ⓜ	4 10:00 1h 心と身体を調える 「気功体操」 Ⓜ 13:30 1h 座ってできるリンパ ストレッチ Ⓜ
5 10:30 1h リズム体操 Ⓜ 13:00 2h 親カフェスペシャル Ⓜ	6	7 10:00 1.5h 英語でストレッチヨガ Ⓜ 16:00 1h にしくとも一む	8 休館日	9 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 Ⓜ	10 13:15 1h シニア向け体操教室 Ⓜ	11
12 13:00 2h はじめての水墨画 Ⓜ	13 10:00 2h サロン おしゃべり場 Ⓜ	14 10:00 1.5h 英語でストレッチヨガ Ⓜ 14:30 1h にしくともスマホ相談会 16:00 1h にしくとも一む	15 休館日	16 10:00 2h 基礎から学べる 折り紙教室 Ⓜ	17 10:00 2h みかたカフェ Ⓜ 13:00 2h 終活講座 相談セミナー Ⓜ	18 13:00 3h わたぼうしカフェ Ⓜ
19 13:30 2h にしくともみんなのゼミ Ⓜ	20	21 16:00 1h にしくとも一む	22 休館日	23 10:00 1.5h からだをほぐすヨガ Ⓜ 15:00 2h こどもクラフト部 Ⓜ	24 10:00 1h 心と身体を調える 「気功体操」 Ⓜ 15:15 1h シニア向け体操教室 Ⓜ	25 12:45 1.5h カメラ教室1部 Ⓜ 13:30 1.5h カメラ教室2部 Ⓜ
26	27 13:00 3h ひだまり相談	28 16:00 1h にしくとも一む	29 休館日	30	31	

注) 開催日に変更になる場合があります。詳細、申込みはにしくとも広場へお問い合わせください。

登録団体の6月・7月 自主企画情報
<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 飲み物代100円 どなたでも参加OK
親カフェ (学校にいきづらい子の保護者の集い) こどものカフェ 第3月曜 (7月は7/5) 参加費200円 親カフェスペシャル Ⓜ 7/5 参加費300円
ひだまり相談 あけぼの会 第4月曜 当事者による介護相談
にしくともスマホ相談会 スマホサポーターWEST 第2火曜 スマホ持参 ボランティアに相談
みかたカフェ (小学校不登校児のお母さんたちの憩いの場) みかたカフェ 第3金曜 参加費200円 初回無料
わたぼうしカフェ Ⓜ あけぼの会 第3土曜 お茶代100円 認知症の方とご家族

イベント名 主催者名 開催内容	☑:要申込 Ⓜ:有料
スマホ・パソコン相談会 にしきPC教室 6/6 スマホ・パソコン持参	
終活講座 相続セミナー Ⓜ ソワレ行政書士法人 7/17 無料 終活・遺言・不動産でご不安な方	
<文化・芸術>	
はじめての水墨画 Ⓜ 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 Ⓜ 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(フューション別) (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	
にしくとも出前寄席 Ⓜ 桂歌助の弟子の会 (アマチュア) 6/28 木戸銭 200円	

<美容・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 要ヨガマットか大判バスタオル
心と身体を調える「気功体操」 Ⓜ 池上智子 第1土曜・第4金曜 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
英語でストレッチヨガ Ⓜ Yuki 6/9,30, 7/7,14 参加費500円 動きやすい服装、マット(あれば)
リズム体操 Ⓜ 成瀬恭子 7/5 参加費500円 音楽に合わせて身体を動かし介護予防
座ってできるリンパストレッチ Ⓜ 腰痛予防改善スペシャリスト MIHO 7/4 参加費500円 飲み物持参 むくみ・だるさもかんたんスッキリ
ケア美容 Ⓜ 佐々木もえ子 不定期日曜 6/7 参加費500円

楽しく体づくり! ひざ痛予防 Ⓜ 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	
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 6/19, 7/10, 24 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 Ⓜ 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 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	