



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 親力フェススペシャル ■ ●	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 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 ■ ●	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 にしともスマホ相談会 16:00 1h にしとも一む	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 遺言・終活の説明会 ■	18 13:00 3h わたぼうしカフェ ●
19 13:30 2h にしともみんなのゼミ ■ ●	20	21 16:00 1h にしとも一む	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 14:00 1.5h スマホ・パソコン 相談会	27 13:00 3h ひだまり相談	28 16:00 1h にしとも一む	29 休館日	30	31	

にしとも広場主催イベント

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!

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
↓



8月2日(日) 10:00~11:30 ※申込締切 7/19

DNA抽出体験講座

植物や自分のDNAを抽出し、遺伝子について学びます。

講師:久保 雅信(西区街の名人・達人登録)

8月9日(日) 13:30~15:30 ※申込締切 8/7

にしともみんなのゼミ はじめての資産運用2

講師:森村 利里香(西区地域づくり大学校修了生)

8月16日(日) 10:00~12:00 ※申込締切 8/2

ころがれ、進め、ジェットコースター!

ループ状のコースを作って、玉を転がし観察します。

講師:認定NPO法人 おもしろ科学たんけん工房(西区街の名人・達人登録)

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

注1) 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。

注2) 掲載情報は6月8日時点で作成

★にしともTOPIC★

夏休み自由研究おすすめ企画

お子さんの夏休みの自由研究にいかがですか。

開催日	講座名	申込先
8/2(日)	DNA抽出体験講座	にしとも広場
8/3(月)	おくすり博士になろう!	子育て応援団体おおすび NPO法人日本薬育研究会
8/16(日)	ころがれ、進め、ジェット コースター	にしとも広場
8/21(金)	夏休みこども映像教室	NPO法人キッズディレクター

詳細はにしとも広場までお問い合わせください。



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

にしとも広場

2026年
8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 / 囲：要申込 / ㊦：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						1 10:00 [1.5h] ㊦ 心と身体を調える 「気功体操」
2 10:00 [2h] ㊦ DNA抽出体験講座	3 14:00 [1h] おくすり博士になろう！	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 [1h] ㊦ 楽しく体づくり ひざ痛予防	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 13:30 [2h] ㊦ にしともみんなのゼミ	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 13:00 [2h] ㊦ ヒンメリ ワークショップ	14	15 13:00 [3h] ㊦ わたぼうしカフェ
16 10:00 [1h] ㊦ ころがね 進め ジェットコースター！ 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	17 13:00 [2h] ㊦ 親カフェ	18 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 10:00 [5h] ㊦ 子ども映像教室	22 12:45 [1.5h] ㊦ カメラ教室1部 13:30 [1.5h] ㊦ カメラ教室2部
23 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会	24 13:00 [3h] ひだまり相談	25 16:00 [1h] にしとも一む	26 休館日	27 10:00 [1.5h] ㊦ からだをほぐすヨガ 15:00 [2h] ㊦ こどもクラブト部	28 10:00 [1h] ㊦ 心と身体を調える 「気功体操」	29
30 10:00 [2h] ㊦ ひとりじゃない 不登校	31	注1) 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。 注2) 掲載情報は6月8日時点で作成しています。				

登録団体の7月・8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
<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	
にしともスマホ相談会 スマホサポーターWEST 第2火曜 スマホ持参	
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 7/17 (8月お休み) 参加費200円	
親カフェ ㊦ (学校にいづらいう子の保護者の集い) こどものカフェ 8/17 参加費200円	
親カフェスペシャル ㊦ ㊦ 7/5 参加費300円	
わたぼうしカフェ ㊦ あけぼの会 第3土曜 お茶代100円	
スマホ・パソコン相談会 にしすぎPC教室 7/26、8/23 スマホ・パソコン持参	

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	相続・終活セミナー ㊦ ソワレ行政書士法人 7/17 申込先 0120-337-342
<文化・芸術>	
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	
はじめての水墨画 ㊦ ㊦ 吉田紅峯 7/12、8/16 参加費600円 教材費別	
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	
<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	

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	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
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 7/10、24 参加費500円 理学療法士が体操指導	アロマテラピー・メディカル ハーブ教室 ㊦ ㊦ Tree house 7/12、8/16 材料費1,500円程度
英語でストレッチヨガ ㊦ ㊦ Yuki 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 運動機能改善・介護予防
リンパストレッチ ㊦ MH-HO 7/4 参加費500円 NESTA認定講師 座ってできるストレッチ	

<子ども> こどもクラブト部 ㊦ ㊦ クラフトグループトレマニ 第2・4木曜 (8/13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 出入り自由 乳幼児とその保護者
おくすり博士になろう! ㊦ 子育て応援団体おむすび 8/3	夏休み! 子ども映像教室 ㊦ NPO法人キッズディレクター 8/21 小学生向けワークショップ
<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	

