

日	月	火	水	木	金	土
◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 回 : 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] 回(¥) 楽しく体づくり ひざ痛予防 回(¥)	3 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 回(¥)	4 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 回(¥)
5 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 回(¥)	6	7 10:00 [1.5h] 英語でストレッチ ヨガ 回(¥) 16:00 [1h] にしとも一む	8 休館日	9 10:30 [1h] 個人情報保護講座 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 回(¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 回(¥)	10 15:15 [1h] シニア向け 体操教室 回(¥)	11 13:30 [1.5h] 音読パーティ 回(¥)
12 13:00 [2h] はじめての 水墨画 回(¥)	13 10:00 [2h] サロン おしゃべり場(¥)	14 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 回(¥)	17 10:00 [2h] みかたカフェ(¥)	18 臨時休館日 (設備点検のため)
19 13:30 [2h] にしとも みんなのゼミ	20 13:00 [2h] 親カフェ(¥)	21 10:00 [1.5h] 英語でストレッチ ヨガ 回(¥) 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 回(¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 回(¥)	24 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 回(¥)	25 10:00 [1.5h] ケア美容の会 回(¥) 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 回(¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 回(¥)
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		

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9日(木) 10:30~11:30 ※受付終了

みんなで学ぶ個人情報保護

4月19日(日) 13:30~15:30 ※申込締切4/12

にしともみんなのゼミ

事例動画と疑似体験で詐欺の手口を学ぼう!

5月17日(日) 13:30~15:30 ※申込締切5/10

にしともみんなのゼミ

はじめての資産運用 NISAとは?

講師: 森村利果香氏(ファイナンシャルプランナー)



5月24日(日) 10:00~12:00 ※申込締切5/10

みんなで!みちあそび

詳細は★にしともTOPIC★をご覧ください

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★

みんなで!みちあそび

今年も親子で楽しみましょう!
屋外では水あそびや、チョークでお絵描き
屋内では布おもちゃや折り紙で遊ぼう!

5月24日(日) 10:00~12:00

※申込締切5/10



専用申込
フォーム
↓



共催: スマイル・ポート、浅間台みはらしプレイパーク



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/

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 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲(¥)	2 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」囲(¥)
3	4	5 16:00 [1h] にしとも一む	6 休館日	7 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 14:00 [1h] 囲(¥) 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲(¥)	8 10:00 [1h] 子育て万歳サロン	9
10 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲(¥)	11 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 囲(¥)	12 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 14:30 [1h] 囲(¥) にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	13 休館日	14 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(¥)	15 10:00 [2h] みかたカフェ (¥)	16 13:00 [3h] わたぼうしカフェ 囲(¥)
17 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ教室 13:30 [2h] 囲(¥) にしともみんなのゼミ 囲	18	19 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 16:00 [1h] にしとも一む	20 休館日	21 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲(¥)	22 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲(¥) 15:15 [1h] シニア向け体操教室 囲(¥)	23 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
24 10:00 [3h] みんなでみちあそび 14:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会 囲(¥)	25 13:00 [3h] ひだまり相談	26 16:00 [1h] にしとも一む	27 休館日	28 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 15:00 [2h] こどもクラフト部 囲(¥)	29	30
31 13:00 [2h] 親カフェスペシャル 囲(¥)	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4月・5月
自主企画情報

<p><サロン・カフェ・相談></p> <p>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</p> <p>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 ボランティアに相談</p> <p>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 参加費200円</p> <p>親カフェスペシャル (¥) 5月は5/31に変更 参加費300円</p> <p>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</p> <p>わたぼうしカフェ (¥) あけぼの会 第3土曜 4月はお休み お茶代100円認知症の方とご家族</p>

<p>イベント名 主催者名 開催内容</p> <p>☐：要申込 ◎：有料</p>
--

<p>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</p> <p>スマホ・パソコン相談会 にしすぎPC教室 4/26、5/24 スマホ・パソコン持参</p>
<p><文化・芸術></p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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(セッション別) (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</p>

<p><美容・健康></p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>英語でストレッチヨガ (☐) (¥) Yuki 4/7,21、5/12,19 参加費500円 動きやすい服装、マット(あれば)</p>

<p>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 4/10、5/22 参加費500円 理学療法士が体操指導</p>
<p><子ども></p> <p>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</p> <p>子育て万歳サロン 子育て万歳サロン 第1金曜、5月は5/8に変更 出入り自由 乳幼児とその保護者</p>
<p><アート・クラフト></p> <p>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</p> <p>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</p>