

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イベント 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 回 (¥) 14:00 [1h] 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 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 回 (¥) 13:00 [2h] にしともケア美容 の会 回 (¥)
5 13:00 [2h] はじめての 水墨画 回 (¥)	6	7 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 回 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 回 (¥)	10	11
12	13 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥) 14:00 [2h] まちかどピク チャーズ上映会 回	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	18 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
19 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ教室 13:30 [2h] にしともみんなのゼミ 回	20 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [2h] 親カフェ 回 (¥)	21 10:00 [2h] みかたカフェ 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 (¥) 15:15 [1h] シニア向け体操教室 回 (¥)	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

10月3日(金) 10:00~11:30 ※受付終了
図書館まると体験ツアー

共催: 中央図書館

10月13日(月・祝) 14:00~16:00 ※申込受付中
「まちかどピクチャーズ」上映会

10月19日(日) 13:30~15:30 ※申込締切10/11
にしともみんなのゼミ

テーマ「普段使いのスカーフ アレンジ術」

11月23日(日) 13:30~15:30 ※申込先着順
にしともみんなのゼミ

テーマ「わたしへの手紙を書いてみようPart2」

11月29日(土) 13:00~15:00 ※申込締切11/15
水墨画で描く干支カレンダー

講師: 吉田 紅峯 (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

共通申込
フォーム



★にしともTOPIC 1★

今年も「にしとも広場アート展」開催!

「西区街の名人・達人」の皆さんの素敵な
作品を11月1日~30日まで展示します。
作品を観てアンケートにご回答いただくと、
プレゼントを差し上げます!
皆様のご来館お待ちしております。



★にしともTOPIC 2★

西区民まつりinにしとも広場

11月2日(日)は西区民まつりです!
にしとも広場で皆さんをお待ちしています!
●おやこ休憩室 (小さなお子さんが親子
で楽しめるコーナー有り。飲食可能です)
●スタンプラリー (スタンプを集めて景品
をもらおう!)



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
◆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イベント 黒字：登録団体の自主事業
2 10:00 [5h] 西区民まつり in にしとも広場	3 にしとも広場 アート展	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 囲 (¥) 14:00 [1h] 楽しく体づくり 囲 (¥) ひざ痛予防 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 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
9 10:00 [2h] にしとも ケア美容の会 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 (¥)	11 10:00 [2h] みかたカフェ 14:30 [1h] にしともスマホ 16:00 [1h] 相談会 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 囲 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 囲 (¥)	14 15:15 [1h] シニア向け体操教室 囲 (¥)	15 臨時休館日 (設備点検のため)
16	17 13:00 [2h] 親力カフェ 囲 (¥)	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 囲 (¥)	21	22 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
23 13:30 [2h] にしともみんなのゼミ 囲	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 囲 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 囲 (¥)	28 10:00 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)	29 13:00 水墨画で描く 干支カレンダー 囲 (¥)
30 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ 囲 (¥) メディカルハーブ教室	展示：にしとも広場アート展 (11/1～11/30)					

登録団体の10月・11月 自主企画情報

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。

イベント名	囲：要申込
主催者名	(¥)：有料
開催内容	

<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
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 (¥)	こどものカフェ 第3月曜 参加費200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
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

<サロン・カフェ・相談>	
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 10/21、11/11 初回無料
スマホ・パソコン相談会	にしすぎPC教室 10/26 スマホ・パソコン持参
にしとも ケア美容の会 囲 (¥)	佐々木もえこ 10/4、11/9 参加費 500円
<子ども>	
こどもクラフト部 囲 (¥)	クラフトグループトレマニ 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

<文化・芸術>	
はじめての水墨画 囲 (¥)	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 囲 (¥)	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(リポート撮影別) (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
<アート・クラフト>	
ヒンメリワークショップ 囲 (¥)	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 囲 (¥)	芹澤洋子 第3木曜 材料費500円 初回無料

<美容・健康>	
シニア向け体操教室 囲 (¥)	健康寿命を延ばしたい人の体操教室 10/24、11/14 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 囲 (¥)	Tree house 不定期日曜 材料費1,500円程度
からだをほぐすヨガ 囲 (¥)	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 囲 (¥)	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」 囲 (¥)	池上智子 第1土曜・第4金曜 参加費500円