



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 14:00 [2h] 親カフェ スペシャル ㊦ ㊦	2	3 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ ㊦ ㊦ 16:00 [1h] にしとも一む	4 休館日	5 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 ㊦ ㊦	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン ㊦ ㊦	7 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 ㊦ ㊦
8 13:00 [2h] はじめての水墨画 ㊦ ㊦	9 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 ㊦	10 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	11 休館日 主催 事業 バス ツアー	12 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ ㊦ ㊦	13	14 13:30 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会
15 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ教室 ㊦ ㊦	16 13:00 [2h] 親カフェ ㊦ ㊦	17 10:00 [2h] みかたカフェ ㊦ 16:00 [1h] にしとも一む	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 ㊦ ㊦	20	21 13:00 [3h] わたぼうしカフェ ㊦
22	23 13:00 [3h] ひだまり相談	24 16:00 [1h] にしとも一む	25 休館日	26 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ ㊦ ㊦	27 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 ㊦ ㊦	28 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 ㊦ 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 ㊦

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

2月11日(水・祝) 12:00~16:30

地域活動入門講座 活動見学バスツアー

3月14日(土) 14:00~16:00 ※申込締切3/10

「はたらく」とリカバリー(回復)

共催：生活支援センター西

3月22日(日) 13:30~15:30 ※申込締切3/15

にしともみんなのゼミ

「ウェルビーイング初級編」

3月29日(日) 13:30~14:45

にしとも音楽祭mini

出演者：①嬉気 利誠 ②コーケンポー

共通申込
フォーム



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



2026
年

★にしともTOPIC★

にしとも春の研修・交流会

～まなびと対話で西区をもっとおもしろく～

3月1日(日) ※申込締切2/25(定員に満たない場合延長有)

第1部 14:30~16:30

今だからこそ知っておきたい「広報のキホン」

講師：認定NPO法人森ノオト 船本由佳氏

参加費：無料

専用申込み
フォーム

↓

第2部 17:00~18:30

つながる!ひろがる!大交流会

～名人達の演奏や披露もあります～

参加費:お一人 800円(当日支払い)



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 / (円)：有料						◆凡例◆ 太字：にしとも広場の主催事業 黒字：登録団体の自主事業
1 14:30 [2h] 春の研修・交流会 囲	2	3 16:00 [1h] にしとも一む	4 休館日	5 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (円) 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲 (円)	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (円)	7 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (円) 13:30 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会
フォトラボ・ルーチェ写真展						
8	9 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (円)	10 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 囲 (円) 14:30 [1h] にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む	11 休館日	12 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 囲 (円) 15:00 [2h] こどもクラフト部 (円)	13 15:15 [1h] シニア向け 体操教室 囲 (円)	14 14:00 [2h] 講座「はたらく」と リカバリー 囲
15 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (円)	16	17 16:00 [1h] にしとも一む	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (円)	20	21 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (円)
22 13:30 [2h] にしともみんなの ゼミ	23 13:00 [3h] ひだまり相談	24 16:00 [1h] にしとも一む	25 休館日	26 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (円)	27 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (円)	28 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (円) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (円)
フォトラボ・ルーチェ写真展						
29 13:30 [2h] にしとも音楽祭mini	30	31 16:00 [1h] にしとも一む	3/1~28 フォトラボ・ルーチェ 「藤棚一番街写真展」			

登録団体の2月・3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。

<サロン・カフェ・相談>
サロンおしゃべり場 (円) 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
親カフェ (学校にいきづらい子の 保護者の集い) (円) こどものカフェ 第3月曜 参加費200円
親カフェスペシャル (円) 2/1 阿部先生を迎えて 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
わたぼうしカフェ (円) 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

イベント名 囲：要申込
主催者名 (円)：有料
開催内容

小学校不登校児の
お母さんたちの憩いの場 (円)
みかたカフェ
2/17 初回無料

スマホ・パソコン相談会
にしとぎPC教室
2/14、3/7 スマホ・パソコン持参

<文化・芸術>

はじめての水墨画 (円)
吉田紅峯
第2日曜 (3月は第3日曜)
参加費600円 教材費別

げんき絵手紙サロン (円)
川口整
第1金曜
材料費800円 初回無料

カメラ教室 (円)
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(写真・加工別)
(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 (円)
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 (円)
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」 (円)
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 (円)
健康寿命を延ばしたい人の体操教室
2/27、3/13 参加費500円
理学療法士が体操指導

アロマセラピー・メディカル
ハーブ教室 (円)
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 (円)
Yuki
2/3、10、3/10 参加費500円
動きやすい服装、マット(あれば)

<子ども>

こどもクラフト部 (円)
クラフトグループトレマーニ
第2・4木曜 (2月はお休み)
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

<アート・クラフト>

ヒンメリワークショップ (円)
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 (円)
第3木曜 材料費500円 初回無料

