

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 休館日 	2 休館日	3 休館日
4	5	6 16:00 [1h] にしとも一む	7 休館日	8 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 (¥)	9 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 15:15 [1h] シニア向け 体操教室 囲 (¥)	10
11 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ教室 囲 (¥) 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	12 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	13 10:00 [2h] みかたカフェ (¥) 14:30 [1h] にしともスマホ 相談会 16:00 [1h] にしとも一む	14 休館日	15 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	16	17 10:00 [2h] にしともみんなの ゼミ 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
18 13:30 [2h] にこにこ出前寄席 (¥)	19	20 16:00 [1h] にしとも一む	21 休館日	22 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 (¥)	23 10:00 [1h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)	24 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
25 15:00 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会	26 13:00 [3h] ひだまり相談	27 13:00 [2h] 救命救急講座 囲 16:00 [1h] にしとも一む	28 休館日	29 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 囲 (¥)	30 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (¥)	31 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 (¥) 14:00 [2.5h] 地或活動入門講座 囲

にしとも広場主催イベント

1月17日(日) 10:00~12:00 ※申込受付中
にしともみんなのゼミ

テーマ「2026年 MY PLANをたてて充実した1年を」

1月27日(火) 13:00~15:00 ※申込締切1/13
いざという時役立つ 救急救命

講師: 一般財団法人エマージェンシー・メディカル・レスポnder財団
代表理事 河波 弘晃氏

1月31日(土) 14:00~16:30 ※申込締切1/25
地域活動入門講座

①自分らしい第三の居場所づくり
講師: 神奈川大学人間科学部教授 斉藤ゆか氏

2月11日(水・祝) 12:00~16:30

②活動見学バスツアー

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

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。

2026
年

★にしともTOPIC★
西区今昔かるた大会開催!

あなたも今日から
西区「今昔かるた」マスター



1月17日(日) ※申込締切1/8(定員に満たない場合延長有)

10:30~12:00 小学生の部

めざせ! 西区今昔かるたマスター (個人戦 かるた体験会)

14:00~15:30 札語りの部 (どなたでも)

かるたでつながる西区物語

絵札をみて語り合います

会場: 西前小学校コミュニティハウス



主催: 「西区今昔かるた」伝道師
共催: にしと市民活動支援センター
“にしとも広場”

申込みフォーム

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-shientcenter@star.ocn.ne.jp

ホームページ https://nishitomo-city-yokohama.jp/



にしと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



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 14:00 [2h] 親カフェ スペシャル 囲 (¥)	2	3 10:00 [1.5h] 英語でストレッチヨガ 囲 (¥) 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 (¥) 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防 囲 (¥)	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 (¥)	7 10:00 [1.5h] 心と身体を調える 「気功体操」 囲 (¥)
8 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)	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 囲 (¥) 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 囲 (¥)	13	14 13:30 [1.5h] スマホ・パソコン 相談会
15	16 13:00 [2h] 親カフェ 囲 (¥)	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 囲 (¥)	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 囲 (¥)	27 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 (¥)	28 12:45 [1.5h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)

登録団体の1月・2月
自主企画情報

イベント名 囲：要申込
主催者名 (¥)：有料
開催内容

<美容・健康>

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 (1月は第3・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 (1月はお休み)
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
(1/3日はお休み) 参加費500円

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
1/9、2/27 参加費500円
理学療法士が体操指導

<美容・健康>

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

断捨離®入門講座 囲 (¥)
横浜みなとみらい断捨離会
1/31 参加費500円
(テキスト代込 2回目以降300円)

英語でストレッチヨガ 囲 (¥)
Yuki
2/3、2/10 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 囲 (¥)
クラフトグループトレマニ
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 (1月は第2金曜)
出入り自由 乳幼児とその保護者

<サロン・カフェ・相談>

サロンおしゃべり場 囲 (¥)
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 (学校にいづらい子の
保護者の集い) 囲 (¥)
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 囲 (¥)
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 囲 (¥)
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

小学校不登校児の
お母さんたちの憩いの場 囲 (¥)
みかたカフェ
1/13、2/17 初回無料

スマホ・パソコン相談会
にしすぎPC教室
1/25、2/14 スマホ・パソコン持参

<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 (1月は第5金曜)
材料費800円 初回無料

カメラ教室 囲 (¥)
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

にこにこ出前寄席 囲 (¥)
桂歌助の弟子の会 (アマチュア)
1/18 木戸銭 200円

<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