

日	月	火	水	木	金	土	
◆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		◆表記内容◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 回：要申込 / (¥)：有料					1 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」回(¥)
2 15:00-18:30 春の研修・交流会 1部 研修 回 2部 交流会 回(¥)	3	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 回(¥) 14:00 [1.5h] 玄米ダンベル体操 回	7 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 回(¥)	8	
9 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 回(¥) 13:00 [2h] はじめての水墨画 回(¥)	10 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 回(¥)	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 10:00 [2h] 市民活動入門・ 基礎講座 回 15:00 [2h] こどもクラフト部 回(¥)	14 13:15 [1h] シニア向け 体操教室 回(¥)	15 10:00 [1.5h] 断捨離@入門講座 回(¥) 13:00 [3h] わたぼうしカフェ(¥) 13:30 [2h] 精神障がいに関する 講座 回	
16	17 14:00 [2h] 親カフェ 回(¥)	18 10:00 [1.5h] お花のワーク ショップ 回(¥) 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 回(¥)	21	22 12:45 [1h] カメラ教室1部(¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部(¥)	
23 10:00 [1.5h] ちゃちゃっと薬膳茶 回(¥)	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 回(¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 回(¥)	28 [1h] 10:00 心と身体を整える 「気功体操」回(¥)	29 13:30 [1.5h] にしとも音楽祭 mini 回	
30	31	注) 開催日が変わる場合があります。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

3月6日(木) 14:00~15:15 ※申込終了
楽しく体づくり!玄米ダンベル体操
講師：嶋本 和子 (西区街の名人・達人登録)

3月13日(木) 10:00~12:00 ※申込締切 3/6
市民活動入門・基礎講座セミナー

3月15日(土) 13:30~15:30 ※申込締切 3/10
精神障がいに関する講座

3月29日(土) 13:30~15:00 ※申込締切 3/22
にしとも音楽祭♪mini

4月4日(金) 13:00~15:00 ※申込締切 3/22
げんき絵手紙サロン
講師：川口 整 (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

各イベント
申込み
フォーム
↓



★にしともTOPIC★

市民活動入門&基礎強化セミナー開催します

市民活動やNPOの基礎知識、社会的意義や基礎強化につながる中長期ビジョンの必要性などを学びます。NPO法人設立までのステップについても解説します。今後の市民協働につながる機会や、参加者同士のネットワークづくりの場として、皆様のご参加お待ちしております。



3月のこぼこ図書館のテーマは

精神障がいをテーマにした本と自治会町内会のデジタル化、デジタル技術を活用した事例の本や資料をご紹介します

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/

ホームページ
はこちら
↓



日	月	火	水	木	金	土
◆表記内容◆ 開始時間/所要時間/イベント名 /自/要申込/Ⓜ:有料		1 16:00 1h にしとも るーむ	2 休館日	3 10:00 1.5h からだをほぐす ヨガ Ⓜ	4 10:00 1h 子育て万歳サロン 13:00 2h げんき絵手紙サロン Ⓜ Ⓜ	5 10:00 1h 心と身体を整える 「気功体操」 Ⓜ Ⓜ
6 10:00 1.5h アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 Ⓜ Ⓜ	7	8 14:30 1h にしとも スマホ相談会 16:00 1h にしとも るーむ	9 休館日	10 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 Ⓜ Ⓜ	11 13:15 1h シニア向け 体操教室 Ⓜ Ⓜ	12
13 13:00 2h はじめての水墨画 Ⓜ Ⓜ	14 10:00 2h サロン Ⓜ おしゃべり場	15 16:00 1h にしとも るーむ	16 休館日	17 10:00 2h 基礎から学べる 折り紙教室 Ⓜ Ⓜ	18	19 13:00 3h わたぼうし カフェ Ⓜ
20	21 14:00 2h 親カフェ Ⓜ	22 16:00 1h にしとも るーむ	23 休館日	24 10:00 1.5h からだをほぐす ヨガ Ⓜ Ⓜ 15:00 2h こどもクラフト部 Ⓜ Ⓜ	25 10:00 1h 心と身体を整える 「気功体操」 Ⓜ Ⓜ	26 12:45 1h カメラ教室1部 Ⓜ 13:30 1.5h カメラ教室2部 Ⓜ
27 10:00 1.5h ちゃちゃっと薬膳茶 Ⓜ Ⓜ	28 13:00 3h ひだまり相談	29 16:00 1h にしとも るーむ	30 休館日	◆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		

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3月・4月 自主企画情報

イベント名	Ⓜ:要申込 Ⓜ:有料
主催者名	
開催内容	

<子ども>

こどもクラフト部 Ⓜ Ⓜ
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 Ⓜ Ⓜ
吉田紅峯
第2日曜 参加費500円(教材費別)

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

<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
おしゃべりしませんか

<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
要ヨガマット

<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 3月お休み
材料費実費
北欧の伝統飾りづくり

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

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

心と身体を整える「気功体操」
池上智子
第1土曜・第4金曜
参加費500円

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)

託児付 お花のワークショップ Ⓜ Ⓜ
子育て支援ボランティア「花音」
3/18 お花代1,200円、
託児1家族 300円
持ち物…花器(びんが位の手のひらサイ
ズ)、花バサミ(お持ちの方のみ)、
作品持ち帰り用袋

**親カフェ(学校に行きづらい
子の保護者の集い)** Ⓜ
こどものカフェ
参加費200円
第3月曜

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
不定期開催 参加費500円
理学療法士が体操指導

ひだまり相談
あけぼの会
第4月曜 できれば申込を
当事者による介護相談

ちゃちゃっと薬膳茶 Ⓜ Ⓜ
山本珠代
不定期日曜 参加費500円

わたぼうしカフェ Ⓜ
あけぼの会
第3土曜
お茶代50円
認知症の方もご家族も一緒に

**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

断捨離®入門講座 Ⓜ Ⓜ
横浜みなとみらい断捨離会
不定期開催 参加費500円
(テキスト代込み 2回目以降300円)
申込先 090-8075-8758 (上田)