

日	月	火	水	木	金	土
◆ 表記内容 ◆ 開始時間 / 所要時間 / イベント名 / 国 : 要申込 / (¥) : 有料 ◆ 凡例 ◆ 色字 : にしも広場の主催イベント 黒字 : 登録団体の自主事業				1 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 国 (¥) 14:00 [1h] 楽しく体づくり ひざ痛予防 国 (¥)	2 10:00 [1h] シニア向け体操教室 国 (¥) 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 国 (¥)	3 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 国 (¥)
4	5	6 16:00 [1h] にしも一む	7 休館日	8 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 国 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 国 (¥)	9 [1h] 10:00 子育て万歳サロン	10 11:00 14:00 [1.5h] 一緒にうたおう♪ うたごえ広場 国
11 13:00 [2h] はじめての水墨画 国 (¥)	12 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	13 14:30 [1h] にしも スマホ相談会 16:00 [1h] にしも一む	14 休館日	15 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 国 (¥)	16	17 13:00 [3h] わたぼうし カフェ (¥)
18 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 国 (¥) 13:30 [2h] にこにこ出前寄席 国 (¥)	19 13:00 親力カフェ (¥)	20 16:00 [1h] にしも一む	21 休館日	22 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 国 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 国 (¥)	23 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 国 (¥)	24 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
25 14:00 [1.5h] 親力フェススペシャル 国 (¥)	26 13:00 [3h] ひだまり相談	27 16:00 [1h] にしも一む	28 休館日	29	30 10:00 [1h] フェルデンクライス 体験会 国 (¥)	31 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 国 (¥)

のげやまインクルーシブ展示

のげやまインクルーシブ展示

にしも広場主催イベント

6月8日(日) 10:00~12:00 ※応募締切5/27

みんなで!みちあそび

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!
 共催: スマイル・ポート、浅間台みはらしプレイパーク



↑
みちあそび
専用申込
フォーム

6月1日(日) 10:30~12:00 ※応募締切5/23

にしもみんなのゼミ

独居女子の暮らし 工夫と備え



↑
申込
フォーム

6月23日(月) 10:00~12:00 ※応募締切6/10

映像ワークショップ(第1回)

映像と撮影の基礎講習

6月30日(月) 13:00~16:30

映像ワークショップ(第2回)

編集の基礎作業・作品完成と上映会
 講師: 森 康祐 (NPO法人キッズディレクター代表)

毎週火曜日 16:00~17:00

にしも一む

日本語が苦手なお子さんのボランティア学習支援

★ にしもTOPICその1 ★

今年の「みんなで!みちあそび」

6月
開催

毎年8月に開催していたみちあそび
 ですが、「熱中症警戒アラート」の発令
 が予測されるため、皆さんが安全に遊
 べるように、6月に開催します!
 小雨であれば、外遊びを実施します。



★ にしもTOPICその2 ★

スマホで制作! 映像ワークショップ

It's
New

お手持ちのスマートフォンを使って動画を作ります。
 あなたが好きな西区の「まち・ひと・くらし」を
 記録(アーカイブ)として伝えてみませんか。
 連続講座で2回とも参加できる方を募集します。
 詳細はにしも広場までお問い合わせください。



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
にしも広場



ホームページ

日	月	火	水	木	金	土
1 10:30 [1.5h] にしもみんなの ゼミ 囲	2	3 16:00 [1h] にしも一む	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 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)
のげやまインクルーシブ展示						
8 10:00 [2h] みんなで!みちあそび 囲 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 [2h] みかた c a f e 14:30 [1h] にしも スマホ相談会 16:00 [1h] にしも一む	11 休館日	12 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 (¥)	13 13:15 [1h] シニア向け体操 教室 囲 (¥)	14
のげやまインクルーシブ展示						
15	16 13:00 [2h] 親カフェ (¥)	17 16:00 [1h] にしも一む	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)	20	21 10:00 [1.5h] 断捨離®入門講座 囲 13:00 [3h] わたぼうしカフェ (¥)
22	23 10:00 [2h] 映像ワークショップ 第1回 囲 13:00 [3h] ひだまり相談	24 16:00 [1h] にしも一む	25 休館日	26 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 (¥)	27 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)	28 12:45 [1h] カメラ教室1部 (¥) 13:30 [1.5h] カメラ教室2部 (¥)
29 14:00 [1.5h] 季節の養生 囲 (¥)	30 13:00 [3.5h] 映像ワークショップ 第2回 囲	◆凡例◆ 色字：にし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 / 囲：要申込 / (¥)：有料

登録団体の5月・6月 自主企画情報

<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 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
心と身体を整える「気功体操」 囲 (¥) 池上智子 第1土曜・第4金曜 参加費500円	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
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 5/2、6/13 参加費500円 理学療法士が体操指導	「季節の養生」 囲 (¥) 山本珠代 6/29 参加費 500円 筆記用具、マイカップ、ふきん
「つら〜い」が「かる〜い」に 変わる体操 囲 (¥) 〜フェルデンクライス体験会〜 理学療法士 狩野健二朗 5/30 参加費500円 持ち物…ヨガマットかバスタオル	
断捨離®入門講座 囲 (¥) 横浜みなとみらい断捨離会 5/31、6/21 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)	

<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 5月は第2金曜 出入り自由 乳幼児とその保護者

イベント名 主催者名 開催内容	囲：要申込 (¥)：有料
------------------------------	-----------------

<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
にしもスマホ相談会 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 (学校に行きづらい子の 保護者の集い) (¥) こどものカフェ 第3月曜 参加費200円 5/25 臨床心理士を迎えて 囲
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
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

<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(シャイ-ジョン別) (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
にこここ出前寄席 囲 (¥) 桂歌助の弟子の会 (アマチュア) 5/18 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