

日	月	火	水	木	金	土
<p>◆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 / 囲：要申込 / (¥)：有料</p>		<p>1 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>2 休館日</p>	<p>3 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)</p>	<p>4 10:00 [1h] シニア向け体操教室 囲 (¥) 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 囲 (¥)</p>	<p>5 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>
6	7	<p>8 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>9 休館日</p>	<p>10 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 (¥)</p>	<p>11 10:00 [1h] 子育て万歳サロン</p>	<p>12 14:00 [2h] こどもの発達に ついて話をしよう 囲</p>
<p>13 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲 (¥)</p>	<p>14 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)</p>	<p>15 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>16 休館日</p>	<p>17 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)</p>	<p>18 10:00 [2h] 「西区今昔かるた」 伝道師 養成講座 囲</p>	<p>19 13:00 [3h] わたぼうし カフェ (¥)</p>
<p>20 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 囲 (¥)</p>	<p>21 14:00 [2h] 親カフェ (¥)</p>	<p>22 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>23 休館日</p>	<p>24 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</p>	<p>25 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>26 13:00 [2h] カメラ教室 (¥)</p>
<p>27 10:00 [1.5h] ちゃちゃっと葉書茶 囲 (¥)</p>	<p>28 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>29 16:00 [1h] にしとも るーむ</p>	<p>30 休館日</p>	<p>31</p>		

## にしとも広場主催イベント

10月12日(土) 14:00~16:00  
子どもの発達について話をしよう 応募締切 10/5

11月1日(金)~30日(土)  
にしとも広場「アート展」2024  
にしとも広場で西区街の名人・達人に登録されている  
皆さんの作品を展示します。芸術の秋を堪能してください。

11月10日(日) 10:00~15:00  
西区民まつり in にしとも広場  
おやこ休憩室、ヒーローショーなど

11月24日(日) 13:00~15:00  
水墨画で描く千支カレンダー 応募締切 11/10  
初心者でも大丈夫! 年賀状にも使える水墨画の手法に  
挑戦してみませんか  
講師：吉田 紅峯 (西区街の名人・達人登録)

イベント  
申込み  
フォーム  
↓



毎月第2火曜日 14:30~15:30

にしともスマホ相談会  
ボランティアさんに相談できます  
毎週火曜日 16:00~17:00  
にしともるーむ  
日本語が苦手なお子さんのボランティア学習支援

## ★にしともTOPIC★

### 第13期西区地域づくり大学校受講生募集中

~住んでいるまちを知って、仲間と出会って~

#### 地域のなかでつながる輪

このまちでの暮らしに“いろどり”を。ひとりは無理でも誰かと一緒に何かやってみよう…。講座を通して、わたしの、みんなの暮らし、自分の住むまちのことを考えながら、西区で活動を始めませんか。

#### ●こんな方におススメ!

- 地域とつながって活動を始めたい方
- 地域で仲間をつくりたい方
- 自分ができていることを見つけたい方

詳細は  
こちら↓



#### ●日程 全4回

- 第1講：10月27日(日) 9:30~12:30 (講義・ワーク)
- 第2講：11月16日(土) 13:00~16:00 (フィールドワーク)
- 第3講：12月 8日(日) 10:00~16:00 (講義・ワーク)
- 第4講：1月11日(土) 9:30~12:30 (発表・修了式)

## 10月のこぼこ図書テーマは

「発達障がい」です。障がいと療育についての本をご紹介します。

開館時間 9:00~17:00 (毎週水曜日・年末年始休館) ホームページ

土・日・祝日も開いています! はこちら

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	
<p>◆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 / 囲：要申込 / (¥)：有料</p>				<p>11/1~30の期間、にしとも広場内の壁面にて西區街の名人・達人のアート展を開催予定!</p>		<p>1 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 げんき絵手紙サロン 囲(¥) ←</p>	<p>2 10:00 [1h] 心と身体を整える「気功体操」 囲(¥) 13:00 [3h] わたぼうしカフェ 囲(¥)</p>
<p>3 時間未定 うたごえ広場 囲 アート展</p>	<p>4 14:30 [1h] シニア向け体操教室 囲(¥)</p>	<p>5 16:00 [1h] にしともるーむ</p>	<p>6 休館日</p>	<p>7 10:00 [1.5h] からだをほぐすヨガ 囲(¥)</p>	<p>8 13:00 [2h] 終活・相談のセミナー 囲</p>	<p>9</p>	
<p>10 10:00 区民まつり in にしとも広場 アート展</p>	<p>11 10:00 [2h] サロンおしゃべり場 囲(¥)</p>	<p>12 14:30 [1h] にしともスマホ相談会 16:00 [1h] にしともるーむ</p>	<p>13 休館日</p>	<p>14 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(¥)</p>	<p>15 10:00 [1h] 「西区今昔かるた」伝道師養成講座 囲</p>	<p>16 臨時休館日 (設備点検のため)</p>	
<p>17 13:00 [2h] はじめての水墨画 囲(¥) アート展</p>	<p>18 13:00 [2h] 親カフェ 囲(¥)</p>	<p>19 16:00 [1h] にしともるーむ</p>	<p>20 休館日</p>	<p>21 10:00 [2h] 基礎から学べる折り紙教室 囲(¥) 13:00 [2h] 相続遺言無料相談会 囲</p>	<p>22 10:00 [1h] 心と身体を整える「気功体操」 囲(¥)</p>	<p>23 13:00 [2h] カメラ教室 囲(¥)</p>	
<p>24 10:00 [1.5h] ちやちやと薬膳茶 囲(¥) 13:00 [2h] 水墨画で描く干支 囲(¥) カレンダー 囲</p>	<p>25 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>26 16:00 [1h] にしともるーむ</p>	<p>27 休館日</p>	<p>28 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(¥)</p>	<p>29</p>	<p>30 アート展 →</p>	

### 登録団体の10月・11月の自主企画情報

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。

#### <子ども>

こどもクラフト部 甲(¥)  
クラフトグループトレマーニ  
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(10月は第2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 甲(¥)  
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 甲(¥)  
芹澤洋子  
第3木曜  
材料費500円(初回無料)

#### <健康>

からだをほぐすヨガ 甲(¥)  
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

心と身体を整える「気功体操」 甲(¥)  
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 甲(¥)  
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

ちやちやと薬膳茶 甲(¥)  
山本珠代  
不定期日曜 参加費500円

アロマセラピー・メディカルハーブ教室 甲(¥)  
Tree house  
不定期日曜 材料費1,500円程度

#### <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  
おしゃべりしませんか

親カフェ(学校に行き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

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(11月は第1土曜)  
お茶代50円  
認知症の方もご家族も一緒に

相続遺言無料相談会 甲  
増田晃 行政書士  
11/21 予約制  
申込先 045-517-3156

終活・相談のセミナー 甲  
ソワレ行政書士法人  
11/8  
申込先 0120-337-342

#### イベント名

主催者名  
開催内容

甲：要申込  
(¥)：有料

#### <文化・芸術>

はじめての水墨画 甲(¥)  
吉田紅峯  
第2日曜 参加費500円(教材費別)

俳句勉強会  
年金者組合西支部  
第4月曜 出入り自由

げんき絵手紙サロン 甲(¥)  
川口整  
第1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500円  
お持ちのカメラ・スマホ持参

うたごえ広場 甲  
一座にしエイチファイブ  
11/3 時間未定