



興味ある講座やイベントは、にしとも広場へお問い合わせください。

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>4 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</p>	<p>5</p>	<p>6 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>7 休館日</p>	<p>8 13:00 [2h] ヒンメリ ワークショップ 囲 (¥)</p>	<p>9 13:15 [1h] シニア向け体操 教室 囲 (¥)</p>	<p>10</p>
<p>11 13:30 [1.5h] ちゃちゃっと 薬膳茶 囲 (¥)</p>	<p>12 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)</p>	<p>13 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>14 休館日</p>	<p>15 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 囲 (¥)</p>	<p>16</p>	<p>17 13:00 [3h] わたぼうし カフェ (¥)</p>
<p>18 10:00 / 13:00 [1.5h] こども科学捜査 体験講座 囲 (¥) 13:30 [1.5h] にこにこ出前寄席 囲 (¥)</p>	<p>19</p>	<p>20 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>21 休館日</p>	<p>22 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 囲 (¥)</p>	<p>23 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 囲 (¥)</p>	<p>24 13:00 [2h] カメラ教室 (¥)</p>
<p>25 10:00 [2h] みんなで! みちあそび 囲</p>	<p>26 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [3h] ひだまり相談</p>	<p>27 16:00 [1h] にしとも一む</p>	<p>28 休館日</p>	<p>29 [1.5h] 10:00 こころからだ の収穫祭 囲 (¥)</p>	<p>30 9:30 [2h] 相続遺言無料相談会 囲</p>	<p>31 [2h] 14:30 哲学カフェ 囲 (¥)</p>

にしとも広場主催イベント

西区街の名人・達人連携事業

8月18日(日) 10:00~11:30 (1回目)
13:00~14:30 (2回目)
こども科学捜査体験講座 応募締切 8/4

区内施設連携事業

8月25日(日) 10:00~12:00
みんなで! みちあそび 応募締切 8/11

9月15日(日) 14:00~16:00
認知症と共に歩む地域 応募締切 9/8

日常の中で認知症の方と出会った時の接し方
 など、知っておきたいことを学ぶ講座です
 講師：井上義臣さん(高齢者グループホーム横浜ゆうゆう管理者)

9月29日(日) 10:00~12:00
知れば安心「認知症」 応募締切 9/28
 「もし家族が認知症になったらどうすればよいか...?」
 介護の経験がある方々と気軽にお話する時間です。

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
にしとも一む
 日本語が苦手なお子さんのボランティア学習支援

申込受付中

イベント申込みフォーム ↓

★にしともTOPIC★ 認知症と共に歩む地域

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると予想されています。ある調査では「認知症の症状を理解しておくこと」は、介護経験者の97%が「準備が必要」と回答しています。(太陽生命少子高齢社会研究所調べによる)

認知症を知り、互いに寄り添い、安心して暮らせる街をつくりませんか。

9/15に講座、9/29には座談会を開催します。
 お気軽にご参加ください。

8月のこぼこ図書館のテーマは

今月は中央図書館の司書さんが選んだ「絵本」をたくさん紹介します。夏休みのお子さんとゆっくり絵本を楽しみませんか。

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

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 ↓

【西区今昔かるたパネル展開催】

日時：8月15日~30日 (区民ホールは14日~)

場所：区役所1階区民ホール、にしとも広場

興味ある講座やイベントは、にしとも広場へお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
1 10:00 [1.5h] アロマテラピー・ メディカルハーブ 教室 围 (¥)	2	3 16:00 [1h] にしとも るーむ	4 休館日	5 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 围 (¥)	6 10:00 [1h] 子育て万歳サロン 13:00 [2h] げんき絵手紙サロン 围 (¥)	7 10:00 [1h] 心と身体を整え る「気功体操」 围 (¥)
8 9:30 [2h] 相続遺言無料相談会 13:00 [2h] はじめての水墨画 围 (¥)	9 10:00 [2h] サロン おしゃべり場 (¥)	10 14:30 [1h] にしとも スマホ相談会 16:00 [1h] にしとも るーむ	11 休館日	12 13:00 [2h] ヒンメリワーク ショップ 围 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 围 (¥)	13	14
15 14:00 [2h] 認知症と共に歩む 地域 围	16	17 16:00 [1h] にしとも るーむ	18 休館日	19 10:00 [2h] 基礎から学べる 折り紙教室 围 (¥)	20	21 13:00 [3h] わたぼうし カフェ (¥)
22 10:00 [1.5h] ちゃちゃっと薬膳茶 围 (¥)	23 10:00 [2h] 俳句勉強会 13:00 [3h] ひだまり相談	24 16:00 [1h] にしとも るーむ	25 休館日	26 10:00 [1.5h] からだをほぐす ヨガ 围 (¥) 15:00 [2h] こどもクラフト部 围 (¥)	27 10:00 [1h] 心と身体を整える 「気功体操」 围 (¥)	28 13:00 [2h] カメラ教室 (¥)
29 10:00 [2h] 知れば安心「認知症」 14:00 [2h] 親カフェスペシャル 围 (¥)	30	 <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 / 围：要申込 / (¥)：有料</p>				

登録団体の8月・9月の自主企画情報

イベント名	記号の説明	注) 開催日に変更になる場合があります。詳細はにしとも広場へお問い合わせください。
主催者名	围：要申込	
開催内容	(¥)：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	親カフェSP(学校に行きづ らい子の保護者の集い) 围(¥) こどものカフェ 9/29 参加費200円 臨床心理士の先生と話そう
ひだまり相談 あけぼの会 第4月曜 できれば予約を 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50円 認知症の方もご家族も一緒に
相続遺言無料相談会 围 増田 晃 行政書士 8/30, 9/8 予約制 申込先 045-517-3156	

<子ども>	
こどもクラフト部 围(¥) クラフトグループトレマーニ 第2・4木曜 (8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金曜日 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 围(¥) 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 围(¥) 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 围(¥) からだをほぐすヨガ教室 第1,4木曜日 参加費500円 要ヨガマット	心と身体を整える「気功 体操」 围(¥) 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 围(¥) 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	ちゃちゃっと薬膳茶 围(¥) 山本珠代 不定期日曜 参加費500円
アロマテラピー・メディカル ハーブ教室 围(¥) Tree house 不定期日曜 材料費1,500円程度	
こころとからだの収穫祭 围(¥) いきいきネット 8/29 参加費500円 心と体を使って楽しく認知症予防を！	

<文化・芸術>	
初めての水墨画 围(¥) 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 围(¥) 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500円 お持ちのカメラ・スマホ持参
にこにこ出前寄席 围(¥) 桂歌助の弟子の会 (アマチュア) 8/18 木戸銭200円	
哲学カフェ 围(¥) NPO法人ニューアクロポリス 8/31 参加費500円 テーマについてみんなで語りま しょう	