

TOPIC & EVENT INFORMATION



和歌山市西コミュニティセンターのあれこれをお紹介する「西コミ虎の巻」。今回は、オープンスペースのシンボル的存在、大階段の使い方をご提案します！

ドリンクバーが
リニューアル
しました！



NEUK～ぬっく～では、ドリンクバーをご利用いただきやすくするために12月17日(水)にリニューアルしました！ラインナップにココアや抹茶ラテなどの期間限定のドリンクを追加し、ご利用時間を3時間に延長して貸室利用者など長時間ご滞在される方にもお楽しみいただけるようになりました。新しくなったドリンクバーをぜひご利用ください！

〈価格改定について〉珈琲豆やカップなどの原材料費高騰に伴い、12月17日(水)よりやむを得ず料金を改定させていただきます。新料金：380円(税込) ※3時間おかわり自由

1. くつろぎや歓談の場として

新たに導入したクッションをご活用いただくことで、お一人様でもご友人など複数人でも快適にご利用いただけます。ドリンクをお供に、ゆったりと時間をお過ごしください。



2. イベントの場として

当センター主催イベントをお楽しみいただく場としてご利用いただけます。イベントにより、観客席になったり舞台になったりと、さまざまな使い方ができます。

椅子や机、そして舞台など、大階段の使い方はさまざま。多機能な大階段を、ぜひ自分流に活用してみてください！

Pick Up
TOPIC

移動スーパー
毎週来館中

毎週土曜日15:20～10分程度
※1/3(土)はお休みです



西コミに「移動スーパーとくし丸」が毎週来館中！食品から日用品まで揃った小さなスーパーです。ぜひご利用ください。

紀伊コスモス支援学校 パン特別販売



支援学校の生徒が作ったパンを生徒自ら販売します。

販売日時 1/22木 13:00▶14:00

EVENT INFORMATION

1/16-2/15 2026

①…時間 ②…講師名・出演者名 ③…対象 ④…定員 ⑤…持ち物 ⑥…参加費(無記載は無料) ⑦…申込方法(無記載は不要) ⑧…会場

1/21水



コミヨガ ナイト

1日の終わりの時間に、ヨガで疲れを癒しましょう。
① 19:30~20:30
② ヨガインストラクター 西浦百恵さん ③ どなたでも
④ 定 15名 ⑤ ヨガマット ⑥ 500円(ドリンク1杯付き)
⑦ 1/10(土)12:00~WEB・窓口 ⑧ 3階 多目的ホール(大)
※つま先まで覆うタイツの着用はお控えください。

1/26月



バレエストレッチで体幹トレーニング

バレエの動きで上半身をたっぷり動かし、背中をスッキリさせましょう。今回は夜の開催です。
① 20:00~20:45 ② アーツクラシックバレエ 井上育子さん
③ どなたでも ④ 定 15名 ⑤ ヨガマット、または大きなバスタオル
⑥ 1000円 ⑦ 1/10(土)12:00~WEB・窓口
⑧ 1階 活動室(中) ※動きやすい服装でご参加ください。

1/24日 2/14土



心と身体のリラックスヨガ

初心者も大歓迎！ヨガで心と身体をリラックス。
① 10:00~11:30 ② ヨガインストラクター たかひろ先生
③ どなたでも ④ 定 各回20名 ⑤ ヨガマット ⑥ 500円
⑦ 1月→1/10(土)12:00~WEB・窓口
2月→1/25(日)12:00~WEB・窓口
⑧ 3階 多目的ホール(大) ※動きやすい服装でご参加ください。

1/31土



心と身体を癒す

お灸セルフケアワークショップ
簡単にできるお灸で心地よく体を温めましょう。
① 10:30~11:30 ② はり師・きゅう師 岡田真樹さん
③ どなたでも ④ 定 10名 ⑤ 800円(お持ち帰りのお灸付き)
⑦ 1/10(土)12:00~WEB・窓口 ⑧ 2階 多目的ホール(小)
※足にお灸をするため、膝あたりまで捲れる服装でご参加ください。

BABY & KIDS Event

1/18日



おやこ西コミキッチン ～おにぎりと豚汁セットをつくろう～

① 10:30~13:30 ② Team MAK-e Spot・ばかばかこども食堂
③ 小学生とその保護者 ④ 8組(1組2名まで)
⑤ エプロン、三角巾(帽子でも可)、マスク
⑥ 1500円 ⑦ 1/10(土)12:00~WEB・窓口
⑧ 1階 調理実習室 ※アレルギーには対応していません。

1/21水



親子ふれあいリトミック&ママCafé

楽しく音に触れ合いながら、身体を動かしましょう。
① 0~1歳半頃 9:45~10:45
1歳半頃~3歳 11:00~12:00
② あんたんて 小西陽子さん ③ お子様とその保護者
④ 各回10組 ⑤ 500円 ⑦ 1/10(土)12:00~WEB・窓口
⑧ 2階 多目的ホール(小)

1/26月



子どもの感性を育む！節分あそびを楽しもう！ &ママのリンパマッサージ(ママCafé付き)

親子でそれぞれ笑顔になれる時間です。
レッスン後はみんなでCaféを楽しみましょう。
① 10:00~11:00 ② Soelite 谷口麻衣さん
③ 3歳までのお子様とその保護者 ④ 8組 ⑤ 700円
⑦ 1/10(土)12:00~WEB・窓口 ⑧ 1階 活動室(中)

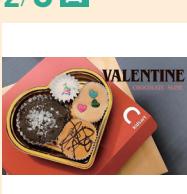
2/5木



赤ちゃんもママもにっこり！

ベビーマッサージレッスン&子育て座談会
赤ちゃんの心身の発達を促し、親子のスキンシップ
をはかるベビーマッサージを楽しみましょう。
① 10:00~11:00 ② mamane 中谷なみこさん
③ 1か月~1歳頃までのお子様とその保護者
④ 6組 ⑤ 500円 ⑦ 1/25(日)12:00~WEB・窓口 ⑧ 2階 和室

2/8日



とろ~りチョコスライム体験

チョコみたいなスライムに、好きな飾りをトッピング！
① 10:00~11:30 ② ckidsart
③ 5歳以上のお子様(未就学児は保護者同伴)
④ 定 10名 ⑤ 700円 ⑦ 1/25(日)12:00~WEB・窓口
⑧ 1階 ワークルーム ※汚れても良い服でご参加ください。

2/15日



バレエであそぼ！こどもバレエ体験会

はじめてでも大丈夫！はじめの一歩を楽しみましょう！
① 10:00~10:45
② アーツクラシックバレエ 井上育子さん
③ 3歳以上のお子様 ④ 定 10名 ⑤ バスタオル、飲み物
⑥ 1000円 ⑦ 1/25(日)12:00~WEB・窓口
⑧ 1階 活動室(中) ※動きやすい服装でご参加ください。

2/1日

おはなしだいすきよといで！ ① 15:00~15:30 ② おはなしポン！ ③ どなたでも ⑧ 1階 オープンスペース

■ 子育て座談会・ママCafé付きイベントについて ドリンクバー1回利用券(後日利用可)が付きます。参加は任意です。

イベントの参加・申込について

●参加申込みが必要なイベントは、和歌山市西コミュニティセンター公式HPからのWEB予約、または窓口でお申込みいただけます。なお、お電話でのお申込みはできかねます。詳しくは、当センターで配布しております「イベント参加ガイド」または公式HPをご確認ください。●有料イベントの参加費はイベント当日にお支払いいただきます。イベント当日は、開始時間の10分前までにお越しいただき、1階窓口で参加費をお支払の上、会場へお集まりください。●自由参加のイベントは、当日会場に直接お越しください。●都合により、イベントの日時や内容を予告なく変更する場合がございます。最新情報は公式HPでご確認ください。