



TOPIC & EVENT INFORMATION



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

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

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



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

1²⁰²⁶/16-2²⁰²⁶/15

🕒…時間 🧑…講師名・出演者名 🎯…対象 📅…定員 🛒…持ち物 💎…参加費(無記載は無料) 📝…申込方法(無記載は不要) 📍…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。

🕒 19:30～20:30
🧑 ヨガインストラクター 西浦百恵さん 🎯 どなたでも
📅 15名 🛒 ヨガマット 💎 500円(ドリンク1杯付き)
📝 1/10(土)12:00～WEB・窓口 📍 3階 多目的ホール(大)
※つま先まで覆うタイトの着用は控えください。

1/24土 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。

🕒 10:00～11:30 🧑 ヨガインストラクター たかひろ先生
🎯 どなたでも 📅 各回20名 🛒 ヨガマット 💎 500円
📝 1月→1/10(土)12:00～WEB・窓口
2月→1/25(日)12:00～WEB・窓口
📍 3階 多目的ホール(大) ※動きやすい服装でご参加ください。

1/26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。

🕒 20:00～20:45 🧑 アーツクラシックバレエ 井上育子さん
🎯 どなたでも 📅 15名 🛒 ヨガマット、または大きめのバスタオル
💎 1000円 📝 1/10(土)12:00～WEB・窓口
📍 1階 活動室(中) ※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。

🕒 10:30～11:30 🧑 はり師・ぎゅう師 岡田真樹さん
🎯 どなたでも 📅 10名 💎 800円(お持ち帰りのお灸付き)
📝 1/10(土)12:00～WEB・窓口 📍 2階 多目的ホール(小)
※足にお灸をするため、膝あたりまで捲け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

～おにぎりとお汁セットをつくらう～

🕒 10:30～13:30 🧑 Team MAK-e Spot・ぽかぽかこども食堂
🎯 小学生とその保護者 📅 8組(1組2名まで)
🛒 エプロン、三角巾(帽子でも可)、マスク
💎 1500円 📝 1/10(土)12:00～WEB・窓口
📍 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。

🕒 0～1歳半頃 9:45～10:45
1歳半頃～3歳 11:00～12:00
🧑 あんだんて 小西陽子さん 🎯 お子様とその保護者
📅 各回10組 💎 500円 📝 1/10(土)12:00～WEB・窓口
📍 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。
レッスンはみんなでCaféを楽しみましょう。

🕒 10:00～11:00 🧑 Soelte 谷口麻衣さん
🎯 3歳までのお子様とその保護者 📅 8組 💎 700円
📝 1/10(土)12:00～WEB・窓口 📍 1階 活動室(中)

2/5木

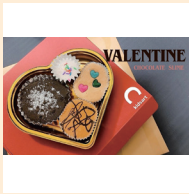


赤ちゃんもママもにっこり! ベビーマッサージレッスン&子育て座談会

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。

🕒 10:00～11:00 🧑 mamane 中谷なみこさん
🎯 1か月～1歳頃までのお子様とその保護者
📝 1/25(日)12:00～WEB・窓口 📅 6組 💎 500円 📍 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!

🕒 10:00～11:30 🧑 ckidsart
🎯 5歳以上のお子様(未就学児は保護者同伴)
📅 10名 💎 700円 📝 1/25(日)12:00～WEB・窓口
📍 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! はじめの一步を楽しみましょう!

🕒 10:00～10:45
🧑 アーツクラシックバレエ 井上育子さん
🎯 3歳以上のお子様 📅 10名 🛒 バスタオル、飲み物
💎 1000円 📝 1/25(日)12:00～WEB・窓口
📍 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っといで! 🕒 15:00～15:30 🧑 おはなしポン! 🎯 どなたでも 📍 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ません。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。