

11月 MACHIKOイベント予定表

※イベントは中止・延期になる場合があります。



最新の情報は右京区役所HP(「右京区役所 MACHIKO」で検索)をご確認ください。

▲MACHIKOの最新情報はこちらから

日	時	名称	内容	お問い合わせ	電話
11月1日(金)	13:00~15:00	HOTスマイルおはなし交流会	日頃気になっていること、しんどいな生きづらいなと思うことなどのお話を聞き、元気に和やかな生活を送れるようにサポートします。	咲和はぐみ会	☎354-6466 (地域力推進室)
11月6日(水)	10:00~13:00	骨粗鬆症を予防しよう！ presents.右京区食育指導員	骨密度測定や質問票を用いて自身の健康状態を知り、骨粗鬆症予防のための食習慣の啓発を行うことにより、骨粗鬆症予防や重症化予防につなげます。	健康長寿推進課 健康長寿推進担当	☎861-2177
11月7日(木)	10:30~11:30	わくわくひろば	0歳から3歳未満のお子様と保護者でのんびり遊べます。保護者同士や保育士とおしゃべりしませんか。	子どもはぐみ室	☎861-2179
11月8日(金)	10:15~11:15	ラフター(笑いヨガ) ~笑いの力で明るい明日~	ふだん大笑いすることが少ない方々に、笑いの体操として、笑いヨガを紹介します。	サンサ右京ラフターヨガクラブ	☎080-5079-2519
11月8日(金)	13:30~15:30	まるちゃんスマホ相談会	LINEを主としたスマホの相談を受け付けます。	まるちゃんスマホ	☎090-9118-2654
11月11日(月)	14:00~14:45	健康になれる呼吸法！ 呼吸で繋がる会	呼吸を深めるためのイスに座ったままできるストレッチと、その時期、季節に合った呼吸法をしていきます。呼吸が健康に繋がることに気づいていきましょう！！	いい呼吸ラボ すまいる	☎354-6466 (地域力推進室)
11月11日(月)	15:00~17:00	ゲーム交流会	多様な人々が集い、ゲームを通して交流を深め、生活をより豊かに活性化します。	ひろさわお楽しみクラブ	☎090-7962-8966
11月12日(火)	10:00~11:00	いすヨガ (区民ロビーで開催)	椅子に座ったまま、簡単な体操と呼吸法、瞑想を行います。	和みヨーガ	☎080-6135-7715
11月13日(水)	11:00~12:00	つれづれめぐりアプリお話し会 & スタンプ会	パナソニックホールディングス(株)が「つれづれめぐり」アプリ利用者に対し、交流会等を実施します。 *パナソニックホールディングス(株)が開発中のアプリ。区民主体の健康づくりに活用できるよう、右京区役所と同社が協働で実験を進めています。	健康長寿推進課	☎861-2177
11月15日(金)	12:00~15:00	つどいの広場による 出張ひろば	主に乳幼児とその保護者が気軽に集い交流できる場所です。	ひだまり・ホット・みやこ	☎322-3091
11月18日(月)	13:30~15:30	ひまわりの会 右京 お話しカフェ	失語症など、言葉の障害がある方がコミュニケーションをとり、交流する場所です。	ひまわりの会 右京	☎090-9864-4465
11月20日(水)	9:00~12:00	つどいの広場による 出張ひろば	主に乳幼児とその保護者が気軽に集い交流できる場所です。	ほっこりスペース	☎882-7090
11月21日(木)	13:30~16:00	脳トレと折り紙	手指を使った脳トレーニングと折り紙で認知症予防をします。	右京いきいき 脳トレボランティア	☎461-0188
11月25日(月)	15:00~16:30	ロボット制作イベント	ロボット制作を通じて、お子さま同士に交流をしていただけます。ぜひご参加ください！	学楽処	☎873-1435
11月26日(火)	10:00~11:00	健康体操 やさしいエクササイズ	誰でも簡単に楽しく行うことができ、効果をすぐ実感していただけるような、身体と心にやさしい体操です。	アクティブ すまいる	☎090-9615-2186
11月26日(火)	11:00~12:00	多世代でいっしょに歌いましょう	年齢のちがう人といっしょに歌ったり、音楽やリズム、ことばあそびにふれて、知り合いになります。 工作やイラストの得意な方 募集中！	多世代交流 音楽くらぶ	☎354-6466 (地域力推進室)
11月26日(火)	13:30~15:30	にこにこカフェ	ふらりと立ち寄って誰かと話をしたり、思い思いの時間を過ごせる場です。おひとりでも、お友達同士でも、どうぞお気軽に。	区社会福祉協議会	☎865-8567
11月27日(水)	11:30~14:00	京都食育キャラバン隊の 栄養相談	カフェで一緒にいただきながら、日々の食生活の見直しや、気軽に栄養相談をすることができます。	京都食育キャラバン隊	☎090-4562-4730
11月28日(木)	10:00~11:30	絵本の読み語りと 京のわらべうたのお楽しみ会	絵本やわらべうたを通して子育て中の親子のコミュニケーション・絵本の選び方などをお話します。	ねんころり	☎354-6466 (地域力推進室)
11月28日(木)	12:00~15:00	つどいの広場による 出張ひろば	主に乳幼児とその保護者が気軽に集い交流できる場所です。	ひだまり・ホット・みやこ	☎322-3091
11月29日(金)	16:00~16:45	右京気功太極拳交流会	体を動かし、呼吸を整えて、心身の健康づくりをします。	上海漕溪陳氏 太極拳京都支部会	☎080-5850-2166