

12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
12月2日(月)	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。	咲和はぐくみ会	☎354-6466 (地域力推進室)
12月2日(月)	13:00~16:00	絵本・洋服交換会	自宅でいらなくなった絵本をお持ちください。新しい絵本と交換させていただきます。	ecoto京都	☎050-5435-1734
12月5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。	子どもはぐくみ室	☎861-2179
12月6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
12月6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
12月9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)
12月9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
12月10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
12月10日(火)	14:30~16:30	献血	病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うために献血にご協力ください。	健康長寿推進課	☎861-1404
12月11日(水)	11:30~14:00	京都食育キャラバン隊の健康相談	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、気軽に健康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
12月12日(木)	10:30~12:00	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
12月12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
12月16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
12月17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よう。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)
12月18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
12月19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
12月23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
12月24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
12月24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
12月26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)
12月26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
12月27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