

5月 MACHIKOイベント予定表

※5月14日(水)～16日(金)は、MACHIKO内で税の臨時窓口が開設されるため、
MACHIKO内でのイベント開催はありません。



※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	お問い合わせ先	電話
5月1日 (木)	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、このような困りごとについて話ができる、聞いてもらえる場をつくることにより、気持ちが落ち着き、元気に和やかな生活になるようなイベントです！	咲和はぐみ会	☎090-9864-1224
5月2日 (金)	10:20～ 11:20	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。	サンサラフターヨガクラブ	☎080-5079-2519
5月2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
5月8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。	右京いきいき筋トレポランティア	☎461-0188
5月9日 (金)	13:00～ 16:00	まるちゃん スマホ相談会&カ	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
5月12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)
5月12日 (月)	17:00～ 20:00	介護・後見 お悩みトコトン相談	介護や後見にまつわる困りごとをお気軽にご相談いただけるイベントです。	介護と後見トコトン活用委員会	☎090-4499-5550
5月13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
5月19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
5月20日 (火)	11:00～ 12:00	多世代でいっしょに 歌いましょう	年れい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、知り合いになる 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)
5月21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
5月22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)
5月22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
5月23日 (金)	11:00～ 14:30	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、日々の食生活を見直していく機会にする。また、カフェで過ごしながら、気軽に健康相談もできます。	京都食育キャラバン隊	☎090-4562-4730
5月26日 (月)	15:00～ 17:00	ゲーム交流会	ゲームを通して交流を深め、生活をより豊かにしましょう！	ひろさわお楽しみクラブ	☎090-7962-8966
5月27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
5月27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